



Le tourisme au Bas-Saguenay

**UNE SAISON ESTIVALE EXCEPTIONNELLE**

Les écoles de nos villages

**DES PROJETS PÉDAGOGIQUES INNOVATEURS**

# Êtes-vous du style écono ou techno?



Composez le 418.544.3358  
pour obtenir un forfait qui vous ressemble.

**DERY**telecom  
Télévision | Internet | Téléphonie

## Cet automne, on regarde le 702!

- *Aujourd'hui en direct* vous offre de nouvelles chroniques et encore plus d'actualités.
- L'animateur Luc Boudreault revient à la barre de *Fan de Sports*.
- *Chef François* vous concocte les meilleurs plats.
- Découvrez nos nouvelles séries!



Positions 2, 102 et 702

Visitez notre site Internet et  
suivez-nous sur Facebook!  
[www.tvdl.tv](http://www.tvdl.tv)  
[www.facebook.com/tvdl.labaie](http://www.facebook.com/tvdl.labaie)

Par *Philôme La France*

Il y a quelques décennies, les écoles débordaient dans le Bas-Saguenay. On comptait plusieurs établissements par village et on construisait des écoles toutes neuves pour répondre aux besoins grandissants. Évidemment, la courbe démographique qu'a connue le Québec a changé tout ça. Les familles ont été réduites comme peau de chagrin, les jeunes adultes ont massivement migré vers les centres urbains et la population restée sur place a tranquillement pris de l'âge.

Tous ces facteurs ont grandement contribué au déclin du nombre d'inscriptions dans nos écoles, au point où leur existence même est aujourd'hui menacée. Le portrait varie d'un village à l'autre, mais on retrouve maintenant des classes à deux niveaux à peu près partout et les écoles se font désormais une féroce compétition pour attirer des élèves dans leur établissement. Cette compétition force certes les écoles à se réinventer et à se démarquer, mais elle ravive aussi un esprit de clocher malsain qui laisse des traces profondes auprès des parents et du personnel affectés par tous les chamboulements en cours.

Aujourd'hui, nous avons la chance de compter sur quatre écoles innovantes dans le Bas-Saguenay, qui ont toutes su se trouver une niche pour se distinguer et rendre l'apprentissage des élèves plus dynamique. Les écoles se sont ainsi adaptées aux besoins particuliers des enfants et aux désirs des parents. Les familles d'aujourd'hui sont choyées de pouvoir compter sur des classes petites, avec des enseignants compétents pouvant apporter une grande attention aux besoins de chacun. Avec des programmes qui stimulent la curiosité des élèves, nos écoles ont tout pour plaire et pour favoriser la réussite.

Or, nous sommes aujourd'hui dans une ère qui dépasse le concept même d'enfant-roi : l'époque du parent-client. Les parents ont aujourd'hui tout le loisir d'envoyer leurs enfants à l'école de leur choix et certains ne s'en privent pas. Plusieurs d'entre eux font même le choix de la ville, surtout au secondaire, avec l'espoir que les jeunes y seront plus stimulés, auront accès à davantage d'options d'apprentissage ou de loisirs. Certains cas particuliers justifient bien sûr ce choix, mais cette situation comporte tous les éléments du cercle vicieux et c'est la responsabilité de tous les acteurs de briser le cycle.

Au regard de la façon dont les écoles adaptent leur programme, elles semblent bien avoir compris cette réalité. L'abolition des devoirs, qui se répand rapidement dans tout le Bas-Saguenay, en est un bon exemple. Les écoles demeurent toutefois perméables à la critique et il est important qu'elles continuent d'écouter ce que les parents ont à dire. Mais il faut aussi se rappeler qu'une bonne partie de leurs problèmes est systémique et provient des décisions qui sont prises au conseil des ministres ou à la commission scolaire.

Nos écoles ont certainement des lacunes par rapport à celles qu'on retrouve en ville, au niveau des programmes ou des infrastructures disponibles. Mais elles compensent bien ces lacunes par une pédagogie humaine, adaptée et un milieu tricoté serré qu'on ne retrouve certainement pas dans une polyvalente de 1 000 élèves. Il faut s'appuyer sur ces forces et trouver le moyen de remédier collectivement aux faiblesses. Là où il y a des manques, il y a moyen de s'organiser entre parents, à l'intérieur ou à l'extérieur du milieu scolaire, pour y pallier.

Les parents ont une très grande responsabilité autant envers leurs enfants qu'envers leur milieu. À cet égard, quand on décide de s'établir à un endroit, on doit d'une certaine façon embrasser autant les aspects les plus positifs que les plus négatifs. L'école est en quelque sorte un microcosme qui est le reflet du milieu dans laquelle elle est implantée. Si on retire les enfants de nos écoles de village, on les retire d'une certaine façon de leur communauté et on nuit tout autant à leur intégration qu'à leur sentiment d'appartenance. On prépare, en quelque sorte, leur exode futur. ♦

#### COORDONNATRICE

#### À LA RÉDACTION

Cécile Hauchecorne

#### COMITÉ DE RÉDACTION

Patricia Daigneault

Thérèse Fortin

Cécile Hauchecorne

Francesca Houde

Philôme La France

#### CORRECTION

Christel Hauchecorne

#### COLLABORATEURS

Karine Aubé

Yvonne Bernier

Élisabeth Boily

Roger Dallaire

Danny Desbiens

Gabrielle Desrosiers

Joannie Dionne

Guillaume Dubois

Fannie Dufour

Ariane Fortin

Dolande Fortin

Dominique Gagné

Laurence Gaudreault

Jean-François Gravel

Jeff Grosse

Maurice Houde

Francesca Lavoie

Lisa Lavoie

Noëlla Lavoie

Cynthia Raffé

Marie-Claude Roy

Émilie Savard

Jolianne Senneville

Nathalie Sergerie

Sonia Simard

Magalie Thibeault

#### PHOTO DE LA UNE

Cécile Hauchecorne

Lever de soleil à

L'Anse Saint-Jean

#### INFOGRAPHIE

Les Imprimeurs associés

#### PUBLICITÉ

Cécile Hauchecorne

418 272-1660

redaction@fjordsaguenay.ca

#### IMPRIMEUR

Les imprimeurs associés

## Sommaire

|                   |    |
|-------------------|----|
| ÉDITORIAL         | 3  |
| ACTUALITÉS        | 4  |
| AFFAIRES          | 11 |
| DOSSIER           | 21 |
| JEUNESSE          | 24 |
| AÎNÉS             | 30 |
| CULTURE           | 34 |
| SANTÉ             | 44 |
| TERRITOIRE        | 47 |
| AGENDA            | 48 |
| CHRONIQUE ANIMALE | 50 |

Pour rejoindre le journal 418 272-1660

redaction@fjordsaguenay.ca

Prochaine date de tombée : 22 novembre 2016

Abonnement : 4 numéros 25 \$

## DU NOUVEAU À LA BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE DE SAINT-FÉLIX-D'OTIS

Par *Nathalie Sergerie*

Une nouvelle équipe prend place à la Bibliothèque municipale de Saint-Félix-d'Otis! Remplis de bonne volonté et d'idées créatives, les onze bénévoles impliqués désirent offrir un service de qualité aux utilisateurs tout en rallongeant les heures d'ouverture de la bibliothèque.

Ainsi, l'ouverture se fera désormais le mardi et le mercredi de 15h30 à 18h. Toujours affiliée au Réseau Biblio du Saguenay-Lac-Saint-Jean, l'institution poursuivra sa mission d'offrir des livres variés sur ses rayons grâce aux rotations entre bibliothèques et à l'achat de livres dans sa collection locale.

Présentement, les bénévoles sont en formation et en période de rodage. Dans le but de s'ajuster aux réalités des usagers, plusieurs étapes de consultation permettront de cibler les besoins de ces derniers et de tisser des liens avec eux pour créer un sentiment d'appartenance fort entre les utilisateurs et leur bibliothèque.

*Gilles Gagné, Diane Guay, Sylvie Tremblay, Constance Riverin, Manon Tremblay et Lorraine Minier. Absents de la photo: Johanne Bolduc, Thérèse Fortin, Johanne Simard, Alexandre Gagnon et Nathalie Côté*

De plus, dans l'objectif d'animer ce lieu culturel, plusieurs idées prendront forme au cours des prochains mois afin d'amener les gens à entrer et à utiliser de plus en plus la bibliothèque. Plus particulièrement, les jeunes seront invités à prendre part à des visites mémorables dans ce lieu riche en images, en mots et en créativité.

Comme le bénévolat est la pierre angulaire de ce service, la nouvelle équipe de bénévoles tient à remercier chaleureusement mesdames Nathalie Simard, Martine Bergeron et Nadia Simard ainsi que toutes les personnes qui ont généreusement contribué à faire naître et grandir la bibliothèque municipale de Saint-Félix-d'Otis. Le flambeau est passé, à nous de poursuivre la course pour alimenter cet amour de la lecture à la population otissienne. ♦



**1<sup>er</sup> PRIX: CARABINE SAVAGE 300 MAGNUM VALEUR DE 1 000 \$**  
**2<sup>e</sup> PRIX: MOTEUR HORS-BORD MERCURY 2.5 VALEUR DE 1 150 \$**  
**3<sup>e</sup> PRIX: GÉNÉRATRICE 2000 WATTS VALEUR DE 1 350 \$**  
**4<sup>e</sup> PRIX: FORFAIT PÊCHE POURVOIRIE DE COURVAL VALEUR DE 2 000 \$**  
**5<sup>e</sup> PRIX: ARTIC CAT 2015 ÉQUIPÉ VALEUR DE 8 500 \$**

Le tirage aura lieu lors de la soirée de la Chasse aux Panaches  
Date : samedi 22 octobre 2016  
Heure : 22h00  
Où : au centre communautaire des loisirs de Rivière-Éternité  
81, rue Ste-Thérèse à Rivière-Éternité (Qc)

Le tirage est au profit du  
«Comité des loisirs de Rivière-Éternité Inc.»

Réclamation des prix: Avant le 30 novembre 2016 à 12h00  
à l'édifice municipal situé au 418, rue principale à Rivière-Éternité (Qc)

En collaboration avec:  
Évasion Sport DR  
Espace Nature  
Pourvoirie de Courval

Règlements   
Chasse aux Panaches



ASSEMBLÉE NATIONALE  
SERGE  
**SIMARD**  
DUBUC

Je vous invite à venir nous rencontrer  
au bureau de circonscription  
situé au 439, rue Albert à La Baie.

Tél. : 418 544-8106  
Télé. : 418 544-8167  
[serge.simard.dubu@assnat.qc.ca](mailto:serge.simard.dubu@assnat.qc.ca)



# À RIVIÈRE-ÉTERNITÉ, ON FÊTE L'HALLOWEEN DANS LE PARC DES ARTISTES!

Par *Sonia Simard*

Le 30 octobre prochain, fantômes et personnages peupleront le Parc des artistes de Rivière-Éternité afin d'y côtoyer les visiteurs téméraires. Le comité des familles invite la population du Bas-Saguenay à prendre part à cette fête tout aussi amusante que terrifiante. Jeunes et moins jeunes pourront profiter des installations sur place.

Eh bien oui, pour une deuxième année consécutive, le comité des familles organise la fête de l'Halloween dans le Parc des artistes, tout près de l'école primaire. Dans la municipalité, cette fête remplace le porte à porte dans les maisons. C'est à cet endroit que vous pourrez distribuer les friandises, nous vous invitons à y venir costumés ou si vous ne pouvez être présents, vous pouvez communiquer avec les membres du comité des familles qui les distribueront pour vous.

Cette activité se déroulera dimanche le 30 octobre de 15h00 à 18h00. Des tables seront à la disposition des personnes voulant donner des sucreries aux petits clowns, sorcières et autres personnages de toutes sortes. La Maison de l'horreur sera-t-elle encore présente cette année? À vous de venir découvrir la place où les personnages hideux et monstrueux se cacheront. Le comité des familles se jumelle à d'autres partenaires pour assurer le succès de cet événement et offrir des activités de toutes sortes.

Nous invitons enfants, familles et grands-parents à venir faire un tour, même si vous ne participez pas à la cueillette ou distribution de bonbons, c'est un moment vraiment magique où notre cœur d'enfant refait surface. Et de voir les yeux étincelants des jeunes devant tout le décor et les personnages costumés, c'est vraiment une belle occasion pour s'amuser. On vous attend! ♦

---

## LA CHASSE AUX PANACHES

Par *Sonia Simard*

Vous êtes invités le 22 octobre prochain à assister à l'activité annuelle de la Chasse aux panaches. Le comité en place depuis quelques années s'est doté d'une nouvelle image et a changé le nom de la «Super soirée de chasse» pour «La chasse aux panaches». Même s'il y a changement d'appellation, nous pouvons vous certifier que l'énergie palpitante et l'ambiance à la fête seront au rendez-vous pour cette 17<sup>ème</sup> édition.

L'activité se déroulera à partir de 14h00 au centre communautaire et des loisirs de Rivière-Éternité. Diverses animations seront proposées lors de cette journée avec l'exposition des têtes d'original, le concours des calls et bien d'autres surprises. Vous pourrez manger sur place avec le super tourtière et pour finir la soirée, c'est le DJ Gary Houde qui amusera la gang.

Les prix sont toujours à l'honneur lors de cette journée : il y aura en effet plus de 3 800\$ en bourse pour le concours original 2016. Aussi, un tirage de prix pour les chasseurs inscrits à ce concours aura lieu. Enfin, des prix de présence seront distribués avec l'achat sur place de billets et il y aura toujours notre fameux tirage des 5 grands prix. Pour ce dernier, les billets sont en vente à plusieurs endroits dans le Bas-Saguenay, ainsi qu'auprès des membres du comité. Pour toute information, vous pouvez téléphoner au 418 272-2860 poste 3143.

***On vous attend en grand nombre pour venir festoyer avec nous!*** ♦

# LE MONT-ÉDOUARD EN MODE DÉVELOPPEMENT

Par *Roger Dallaire*\*

Depuis la fin de la dernière saison de ski, l'équipe du Mont-Édouard est demeurée active. Durant tout l'été, les travailleurs se sont affairés à préparer la prochaine saison. Les pistes ont été entretenues et certaines améliorées. La machinerie, les équipements et les remontées ont subi des inspections et les entretiens d'usage sont faits. Ainsi, tout sera prêt et en ordre pour le démarrage de la saison 2016-2017.

Notons que les travaux pour terminer la nouvelle piste de compétition ont été également finalisés. Elle est prête pour son homologation par la Fédération internationale de Ski dès cet hiver. À ce chapitre, vous constaterez un changement sur la piste numéro 3. La dernière section, près de l'arrivée à la remontée A est élargie. Ce sera une belle amélioration pour ce secteur très emprunté par les skieurs et planchistes.

L'équipe du Mont-Édouard a aussi pensé à nos tout-petits et à nos débutants. Le tapis de la pente école a été rénové et la pente a été modifiée afin d'en faciliter l'utilisation. En ce qui a trait aux secteurs haute-route, ils ont connu un vif succès l'an dernier et leur développement se poursuivra donc. En effet, le massif du mont Laure Gaudreault est le prochain secteur qui sera aménagé. Dès la prochaine saison, un nouveau sommet sera ouvert aux amateurs de back country et offrira en pleine nature un dénivelé de 315 mètres de pure poudreuse 100% naturelle.

Au chapitre du ski de fond, l'équipe du Mont-Édouard prendra la relève des bénévoles des Quatre Saisons d'Édouard pour l'entretien des pistes. La direction tient d'ailleurs à remercier ces nombreux bénévoles pour leur grande implication au cours des dernières années. C'est grâce à eux si nous pouvons aujourd'hui profiter d'un aussi beau secteur de ski de fond et de raquette.

Une autre nouveauté cette année, Le Mont-Édouard prendra à sa charge l'école de glisse de la station. Ce nouveau département aura la responsabilité de la gestion de l'école, du développement de la piste de compétition et des camps d'entraînement, et enfin des secteurs de haute-route.

Le partenaire Sports Experts proposera lui aussi des nouveautés, puisqu'il a agrandi sa boutique afin d'offrir plus de services et de produits à la clientèle. Enfin, après un samedi de ski, il n'y a rien de plus agréable que de pouvoir fraterniser et s'amuser avec ses amis lors d'un 4 à 7 animé. Ce sera le cas cet hiver avec le DJ Dany Lepage qui prendra en charge l'animation des soirées.

Enfin, un autre développement arrive au Mont-Édouard. L'équipe des Sentiers des Vingt-et-Un est à l'œuvre pour vous offrir de nouveaux parcours de vélo de montagne. Aménagés dans les secteurs Quatre temps et Nord-Est, ce sont de magnifiques tracés d'enduro. La fin de semaine de l'Action de Grâce, les vélos seront sur les pistes, venez voir ça !

Le Mont-Édouard vous invite donc à préparer vos équipements. L'équipe en place fera tout son possible pour débiter la saison rapidement et pour être prête à vous accueillir.

*\*Roger Dallaire est directeur au développement ♦*

**EXCAVATION**  
**GAGNÉ**  
INC.

Cell.: 418 540-1274

Bur.: 418 272-3031

Fax: 418 272-3031

S'adresser à Yvan

RBQ : 1467829640

104, St-Jean-Baptiste, L'Anse Saint-Jean (Qc) G0V 1J0

# LE MONT-ÉDOUARD EN MODE VÉLO

par *Jeff Grosse*

Depuis plusieurs années, Simon Villeneuve, professeur à l'école Fréchette et passionné de vélo de montagne, n'a qu'un rêve : faire du Mont-Édouard une destination majeure de cette discipline. Ce résident de L'Anse-Saint-Jean, qui patrouille la station durant l'hiver, y voit un potentiel énorme. Réunissant des personnes aux compétences complémentaires, l'OBNL Sentiers des Vingt-et-Un\* est donc créée au printemps 2016.

Après une active recherche de financement, le projet commence : le terrain est marché, les points GPS pris et les «flags» accrochés. Un sentier d'ascension commence début juillet. Charles Sexton, propriétaire d'un chalet à L'Anse-Saint-Jean, a déjà travaillé sur des sentiers de vélo de montagne à Blue Mountains en Jamaïque ou au Mont Saint-Anne : c'est donc lui qui forme l'équipe de travailleurs.

La tâche n'est pas facile : le sentier est fait à bras d'homme, sans l'assistance de machinerie lourde pour préserver l'intégrité de la forêt mature environnante et également pour assurer une durabilité de sentier sans égale. Mètre après mètre, il est défriché, tracé, empierré, drainé et tapé consciencieusement. Les travailleurs ont le souci d'un ouvrage bien réalisé. Une autre particularité de ce sentier d'ascension est que la pente moyenne est inférieure à 10%, rendant ce dernier accessible à tous et permettant d'arriver en haut sans avoir vidé sa réserve d'énergie.

Début août, une petite pelle mécanique traverse la passerelle qui se rend au secteur Nord-Est. À son bord, un opérateur qui compte 15 années d'expérience en création de pistes de vélo de montagne (Mont-Saint-Anne, CMB Énergie, etc.). Il s'amuse à dessiner un tracé qui allie défis de toutes sortes et accessibilité pour «monsieur et madame tout le monde». Ainsi, autant les experts que les familles vont avoir du plaisir sur ces pistes d'enduro.

Notons que l'enduro est un tracé qui minimise le freinage et le pédalage : on y descend par gravité et les virages remontant vers l'extérieur ralentissent naturellement la descente. Le tracé

est surtout fait pour maximiser le plaisir, et de l'avis de nos testeurs, c'est du pur bonheur !

En plus de cette boucle à flanc de montagne, deux autres circuits cross-country sont en préparation. Cette discipline se fait sur des terrains variés qui cumulent des passages plus ou moins techniques. Reprenant les tracés de ski de fond des Quatre Saisons d'Édouard, ces boucles aux faibles dénivelés sont pensées «grand public» pour un accès facile et ludique.

À l'heure où vous lisez ces lignes, le sentier d'ascension devrait avoir rejoint le haut de la zone enduro dans le secteur Nord-Est. L'accès est ouvert à tout propriétaire de vélo de montagne, débutant ou expert. Le port du casque est obligatoire et s'y rendre à 2 minimum est garant d'une plus grande sécurité. Bien sûr, le promeneur n'y est pas autorisé et s'il s'aventure malgré tout sur les pistes, il doit toujours laisser la priorité aux vélos.

L'an prochain, des cyclistes de toute la province vont venir tester notre montagne. Davantage de pistes à dévaler leur seront proposées, grâce au support de nos partenaires financiers. De nombreux projets sont aussi à venir : inscription du Mont-Édouard aux calendriers des championnats provinciaux ou nationaux, développement de circuit de vélo de «haute-route» (séjour en autonomie complète avec service d'hébergement rustique en montagne), etc.

La volonté de l'équipe des Sentiers des Vingt-et-Un est de faire du Mont-Édouard LA destination de vélo de montagne à l'est des Rocheuses ! Le programme est ambitieux, mais «à cœur vaillant, rien d'impossible !» Suivez leurs péripéties sur leur page Facebook : [facebook.com/sentiers21](https://facebook.com/sentiers21) ♦



\*LE NOM SENTIERS DES VINGT-ET-UN EST UN HOMMAGE AUX DÉFRICHEURS DE LA SOCIÉTÉ DES VINGT-ET-UN QUI SONT PASSÉS NON LOIN DU MONT-ÉDOUARD, VENANT DU CHARLEVOIX POUR S'ÉTABLIR LE LONG DU FJORD.



Mireille Cabana, Jacynthe Savard,  
Nicole Harvey et Rosanne Bergeron

# MOISSON SAGUENAY AU BAS-SAGUENAY!

Par *Gabrielle Desrosiers*

GRÂCE À UNE ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES DYNAMIQUES, LE SERVICE DE MOISSON SAGUENAY EST MAINTENANT OFFERT PAR LE GROUPE D'ACTION COMMUNAUTAIRE DE L'A.P.R.S.!

Moisson Saguenay est un organisme qui offre des paniers de denrées alimentaires pour permettre aux gens qui éprouvent des difficultés financières de bien manger malgré tout. Un panier par foyer est offert gratuitement tous les mois et le contenu varie selon les dons reçus des partenaires : charcuterie, produits laitiers, fruits et légumes, cannage, pain, etc.

Ces dernières années le prix des aliments, particulièrement celui des produits frais comme les fruits et légumes, est en hausse considérable. Toutefois les salaires tout comme les pensions de retraite n'ont pas forcément augmenté à ce rythme. Cela fait en sorte qu'il devient plus difficile pour les familles, les couples et les personnes seules de joindre les deux bouts, au Bas-Saguenay comme partout dans la province.

Ayant constaté les besoins de la population qu'il dessert, le groupe d'action communautaire de l'A.P.R.S s'est affilié à Moisson Saguenay afin de pouvoir offrir des paniers aux résident-e-s de L'Anse-Saint-Jean, Petit-Saguenay et Rivière-

Éternité. Les Bénévoles de Saint-Félix-d'Otis, qui offre déjà le service depuis plusieurs années dans leur municipalité, ont été de bons conseils pour la mise en place de Moisson Saguenay par l'APRS.

Dès le mois de juillet, les premiers paniers ont été remis. Le service de Moisson Saguenay de l'APRS rejoint 46 personnes réparties dans 25 foyers. D'ailleurs, pour les personnes qui ont de la difficulté à joindre les deux bouts, il est toujours possible de s'inscrire afin de bénéficier de ce service.

Téléphoner à l'A.P.R.S. au 418-272-3163. Chaque inscription demeurera confidentielle.

Le vendredi 9 septembre dernier, une collecte de fonds avait lieu pour Moisson Saguenay-Lac-Saint-Jean dans les épiceries de la région. Au Bas-Saguenay, la collecte a été effectuée au Bonichoix de L'Anse-Saint-Jean. Nous tenons d'ailleurs à vous remercier de votre générosité! Grâce à vous, le règne de la faim n'aura plus sa place au Bas-Saguenay. ♦

Centre de rénovation

**Home**  
hardware  
de L'Anse

*Entre-nous,  
c'est du solide!*

----- HORAIRES -----  
LUN au MER 8:00 > 17:00  
JEU au VEN 8:00 > 18:00  
SAMEDI 8:00 > 16:00  
-----

418 272.2411

118 Rte 170  
L'Anse-Saint-Jean



Nouveauté ! Nouveauté ! Nouveauté !

## Bâtiment d'entreposage commercial

Venez voir notre démonstrateur dans  
notre cour.

Différentes grandeurs disponibles :

- 30' x 40' : 14 999<sup>99</sup>\$
- 40' x 70' : 24 999<sup>99</sup>\$  
(modèle en démonstration)
- 40' x 80' (prix sur demande)
- 60' x 100' (prix sur demande)
- et fabrication sur mesure

Plusieurs couleurs de toiles disponibles.

Pour information :  
Demandez Éric Larouche



homehardware.ca

# POUR SOUTENIR SON DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE LA MUNICIPALITÉ DE PETIT-SAGUENAY MISE SUR LE MARKETING

Par *Philôme La France*

Les efforts de diversification économique qui ont cours depuis une trentaine d'années à Petit-Saguenay ont tranquillement posé les jalons d'une économie très diversifiée. Quelques gros employeurs comme la scierie, la Coop de consommation et le Village-Vacances fournissent le plus gros des emplois disponibles dans la municipalité. Plusieurs Saguenois travaillent également au Domaine Laforest de Sagard ou du côté de L'Anse-Saint-Jean.

Mais l'essentiel des entreprises de Petit-Saguenay sont en fait des micro-entreprises, qui emploient entre 1 à 4 personnes. Souvent des petites entreprises familiales, celles-ci se situent dans plusieurs secteurs d'activité qui vont du tourisme, à la fabrication artisanale, en passant par l'agriculture. Ces entreprises prouvent régulièrement que les opportunités de développement sont nombreuses à Petit-Saguenay.

Afin de soutenir le développement des entreprises présentes sur son territoire et d'attirer des investisseurs extérieurs, la municipalité de Petit-Saguenay a décidé de mettre sur pied une campagne de marketing ambitieuse. Celle-ci vise essentiellement à faire connaître Petit-Saguenay auprès de la clientèle touristique, mais aussi auprès des gens d'affaires et des jeunes familles qui cherchent un endroit où s'établir. Comme le veut l'expression consacrée, l'objectif est de mettre Petit-Saguenay sur la carte.

Cette campagne s'articule en trois volets. D'abord, des vidéos promotionnelles ont été tournées durant l'été 2015 et ont été diffusées à partir du mois de mai dernier. Ces vidéos, qui présentaient les différents attraits et activités de Petit-Saguenay, ont été vues des dizaines de milliers de fois sur Facebook en plus d'être l'objet d'une diffusion pendant quelques semaines sur le réseau régional de la télévision de Radio-Canada. Des nouveaux tournages sont prévus en 2017, en vue d'une nouvelle diffusion en 2018.

Dans un deuxième temps, la page Facebook de Petit-Saguenay a été grandement animée au cours des derniers mois.

En plus des contenus communautaires à proprement parler, un effort important a été mis dans la présentation des différentes entreprises touristiques du milieu à l'aide de belles photographies. Ces publications ont eu un vif succès. En fait, tous les efforts consacrés à l'animation de la page Facebook ont permis de tripler le nombre de fans de cette dernière, de sorte que celle-ci est aujourd'hui suivie par davantage de gens que celles de Promotion Saguenay, de Tourisme Alma, de la ville de La Malbaie ou de Tadoussac.

Finalement, le troisième volet de la campagne marketing consistait à créer un nouveau site internet pour la municipalité. Ce nouveau site présente un design très avancé qui en fait probablement le plus beau site municipal au Québec. La section touristique est très invitante et le site comporte aussi des sections consacrées aux gens d'affaires et aux citoyens. Tous les efforts de marketing pointeront au cours des prochaines années vers la fréquentation de ce site, qui agira comme véritable porte d'entrée de Petit-Saguenay pour les gens de l'extérieur, mais aussi comme portail pour le milieu.

L'avenir nous dira si cette nouvelle stratégie de développement économique sera payante. L'espoir est que les entreprises de chez nous, et pas seulement dans le secteur touristique, profiteront de cette visibilité accrue de leur milieu. Des projets d'investissement publics et privés sont également en préparation présentement et devraient permettre de rendre le milieu encore plus dynamique et attractif pour les jeunes familles. ♦



**L'inter MARCHÉ**

COIN REPAS et MENUS CHAUDS

Agence SAQ  
Boucherie  
SAQ Service de traiteur  
Menus du jour

Ouvert tous les jours

60, rue Dumas, Petit-Saguenay 418 272-2034 / Téléc.: 418 272-2058

Visitez-nous sur facebook  
afin de connaître nos menus du jour  
et promotions en magasin

Meilleurs choix  
de vins rosés et bières  
de micro-brasseries

La Coop vous souhaite un automne en couleurs !

coopetitsaguenay@royaume.com



# DES HEURES D'OUVERTURE ADAPTÉES À L'HORAIRE DE MATHIEU



Pelletier

## PAPA OCCUPÉ

NOUVELLES HEURES D'OUVERTURE AU SIÈGE  
SOCIAL ET AU CENTRE DE SERVICES DÈS  
LE 11 OCTOBRE 2016

**Nous adaptons nos heures d'ouverture à vos besoin**

Les services conseils sont offerts sur rendez-vous seulement.

Vous pouvez également parler à un conseiller Desjardins du lundi  
au vendredi de 6 h à 22 h et la fin de semaine de 8 h 30 à 16 h en  
composant le 418 272-2550.

Accédez aux services de votre caisse  
24 h sur 24, 7 jours sur 7

 [www.desjardins.com](http://www.desjardins.com)

 1 800 CAISSES

 [m.desjardins.com](http://m.desjardins.com)

### Siège social

| SERVICES CAISSIERS | SERVICES CONSEILS |
|--------------------|-------------------|
|--------------------|-------------------|

|                             |                               |
|-----------------------------|-------------------------------|
| <b>LUNDI</b><br>10 h à 13 h | <b>LUNDI</b><br>9 h 30 à 15 h |
|-----------------------------|-------------------------------|

|                             |                               |
|-----------------------------|-------------------------------|
| <b>MARDI</b><br>10 h à 13 h | <b>MARDI</b><br>9 h 30 à 15 h |
|-----------------------------|-------------------------------|

|                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| <b>MERCREDI</b><br>10 h à 13 h | <b>MERCREDI</b><br>9 h 30 à 15 h |
|--------------------------------|----------------------------------|

|   |   |
|---|---|
| <b>JEUDI</b><br>10 h à 15 h<br>et 18 h à 20 h | <b>JEUDI</b><br>9 h 30 à 17 h<br>et 18 h à 20 h |
|---|---|

|                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| <b>VENDREDI</b><br>10 h à 15 h | <b>VENDREDI</b><br>9 h 30 à 15 h |
|--------------------------------|----------------------------------|

### Centre de services de Petit-Saguenay

| SERVICES CAISSIERS |  |
|--------------------|--|
|--------------------|--|

|              |             |
|--------------|-------------|
| <b>LUNDI</b> | 10 h à 13 h |
|--------------|-------------|

|              |             |
|--------------|-------------|
| <b>MARDI</b> | 10 h à 13 h |
|--------------|-------------|

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| <b>MERCREDI</b> | 10 h à 13 h |
|-----------------|-------------|

|              |             |
|--------------|-------------|
| <b>JEUDI</b> | 14 h à 18 h |
|--------------|-------------|

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| <b>VENDREDI</b> | 10 h à 13 h |
|-----------------|-------------|



**Desjardins**  
Caisse du Bas-Saguenay

# PREMIÈRE ÉDITION DU FESTIZEN EN FOLIE À L'ANSE-SAINT-JEAN : UNE BELLE RÉUSSITE!

Par *Patricia Daigneault* du comité organisateur

Les 8, 9 et 10 juillet se tenait à L'Anse-Saint-Jean la première édition du Festizen en Folie, un festival jumelant créativité, yoga, développement personnel et plein air. Plus de 120 participants ont assisté aux différents ateliers, conférences et spectacles.

L'instigatrice de cet événement, Roxanne Simard, se dit très satisfaite du déroulement et du nombre d'inscriptions. « Étant donné que c'était notre première édition, que le délai pour mettre en place un tel événement a été très court et nos moyens financiers limités, nous sommes ravis de la participation. De plus, il faut souligner que la plupart des participants venaient de l'extérieur de L'Anse-Saint-Jean et plusieurs de l'extérieur de la région. Le comité organisateur a atteint ainsi un de ses objectifs, celui d'attirer des visiteurs durant une période plus tranquille au niveau de l'achalandage touristique. Les retombées économiques pour les commerces, les hébergements et les restaurateurs ne sont pas à négliger. »

Pendant trois jours, les festivaliers ont ainsi participé à un feu roulant d'activités qui permettaient aux experts comme aux débutants de s'initier à la pratique du yoga, à la visualisation, à la méditation, aux rituels amérindiens, au Qi Gong, à la

danse créative. Il s'agissait également de vivre différentes expériences en lien avec les éléments de la nature, tout en participant à des ateliers d'aventure plein air et des conférences sur le mieux-être. La qualité des professeurs, des animateurs et conférenciers a été appréciée par plusieurs participants. Ces derniers sont repartis enrichis d'expériences pouvant alimenter leur quotidien.

Le bilan de cette fin de semaine se veut très positif et L'Anse-Saint-Jean s'est positionnée comme une destination parfaite pour accueillir un tel événement. La beauté des lieux, le calme exceptionnel de son environnement, la nature grandiose jumelée à la proximité des hébergements et la diversité de la restauration, lui donnent en effet de nombreux atouts. Merci aux généreux commanditaires et à la vingtaine de bénévoles sans qui l'évènement n'aurait pu s'organiser. ♦

Les touristes raffolent des paysages qu'offre la région du Fjord du Saguenay, comme ici au quai de Petit-Saguenay.

# LE TOURISME CONNAÎT UNE ANNÉE EXCEPTIONNELLE DANS LE BAS-SAGUENAY

Par *Philôme La France*

On se souviendra longtemps de l'été 2016 chez les acteurs de l'industrie touristique. Partout, les entreprises touristiques débordaient et peinaient même à répondre à la demande. En fait, on a rarement sinon jamais vu autant de touristes dans la région. Bilan d'un été exceptionnel.

Cet été, les touristes européens, américains et ontariens ont déferlé sur le Québec. Comme l'indique Jérôme Gouron, directeur du Parc national du Fjord-du-Saguenay, « Tout le Québec s'est fait arroser de touristes. Le dollar faible nous a servi excessivement bien. On peut aussi saluer les campagnes promotionnelles effectuées par l'ATR Saguenay – Lac-Saint-Jean et Tourisme Québec. » Si le Parc du Saguenay a profité d'une hausse d'achalandage estimée entre 10 et 15%, le portrait est similaire dans tout le réseau de la SÉPAQ.

Le Québec profiterait donc présentement de facteurs conjoncturels très favorables au tourisme, comme la faiblesse du dollar canadien ou la menace sécuritaire en Europe, ce qui favoriserait le tourisme en provenance de l'international. Du côté de Fjord en Kayak, du Bistro de L'Anse et de l'Auberge La Fjordelaise, on signale en effet une hausse importante des touristes américains.

Le tourisme intérieur n'est pas en reste. En effet, les Québécois, tout comme les Canadiens en général, ont été plus nombreux à boudier les voyages à l'étranger pour privilégier des destinations plus près de chez eux. Le Village-Vacances Petit-Saguenay, dont la clientèle est essentiellement composée de Québécois, a connu une hausse de 10% de son achalandage cette année. Selon Franck Turcotte, son directeur général, « on doit retourner jusqu'en 2007 pour connaître un été équivalent en nombre de nuits vendues. »

Richard Bernier, directeur de la Rivière Petit-Saguenay, constate aussi une hausse de la clientèle québécoise et pointe du côté de la météo : « On a eu un petit peu plus d'Européens, mais surtout plus de Québécois. La température a beaucoup aidé au mois d'août et début septembre. On a eu plus de clientèle au camping et on a vendu davantage de descentes en canot. » Sylvie Major de Fjord en Kayak, note également



213 Rue St-Jean-Baptiste L'Anse-Saint-Jean

## Amyro | Marché Richelieu

*Partenaire de vos talents  
au Symposium...  
comme dans votre assiette !*

BOUCHERIE - BOULANGERIE - FRUITS & LÉGUMES  
SERVICE DE TRAITEUR - LIVRAISON

COMPTOIR  
**SAQ**  
418.272.3080

Comme bien des hébergements dans la région, l'Auberge du Presbytère à Rivière-Éternité a dû refuser des demandes de réservations cette année.



le développement d'une nouvelle clientèle québécoise, qui provient de l'immigration récente : « On voit de plus en plus d'immigrants qui résident à Montréal et qui décident de profiter de leurs vacances pour visiter la région. »

Le rôle joué par la navette maritime des Croisières du Fjord semble aussi être très important, particulièrement du côté de L'Anse-Saint-Jean. Pour Claudia Labrèche des Rebelles des Bois, dont près de 20% du chiffre d'affaires proviendrait des croisiéristes, les changements effectués cette année à l'horaire des croisières auront été très appréciés tant du côté de la clientèle que des commerçants : « Les croisiéristes avaient un plus grand laps de temps à passer parmi nous. Ils avaient le temps de manger, de fréquenter les boutiques et de prendre une marche. Ils étaient beaucoup moins stressés que dans les années passées. »

L'afflux de touristes dans le Bas-Saguenay semble avoir profité à tous. Comme l'indique Dolande Fortin, présidente de la CDE de Rivière-Éternité, « on a refusé des demandes de réservation tous les soirs en août. En fait, l'achalandage de l'Auberge du Presbytère a doublé pour la période de mai à août par rapport à l'an dernier ! »

Toutes les entreprises d'hébergement consultées abondent dans le même sens. Le Gîte Marie-Claire de Petit-Saguenay, par exemple, a été plein tous les soirs de la mi-juillet à la mi-septembre. « En 18 ans d'opération du gîte, j'ai jamais vu ça ! s'exclame Marie-Claire Houde. On a refusé de la clientèle tous les soirs pendant la saison. » Rita Gaudreault, de l'Auberge la Fjordelaise de L'Anse-Saint-Jean, signale que la tendance se maintient pour tout l'automne : « Nous sommes déjà *bookés* jusqu'à l'Action de Grâce. Mais c'est certain que si l'automne est pluvieux, il y a des risques d'annulation. »

La Fjordelaise, qui fait aussi dans la restauration, a connu aussi une belle augmentation de ce côté. « Pour la restauration, ça a été notre meilleure année pour les repas du soir en 11 ans d'opération. » Le portrait est similaire au Bistro de L'Anse, où la directrice administrative Marie-Noëlle Côté fait état d'une augmentation de près de 40% : « Le printemps a été particulièrement bon cette année, malgré la température, et l'automne devrait être excellent. Mais c'est la haute saison qui a connu la plus grosse progression en chiffre absolu. Le Bistro a été à pleine capacité tout l'été. » Le Café-Bistro Le Perchoir de Saint-Félix d'Otis, dont la clientèle est pourtant essentiellement locale, a aussi connu une belle augmentation. Comme l'explique la propriétaire Iris Paquette-Perreault, « on a définitivement eu plus de touristes cette année. On les a eus plus tôt et plus tard en saison. »

D'ailleurs, le camping de Saint-Félix-d'Otis et le Site de la Nouvelle-France ont tous deux connu une année record. François Déry, le directeur de la Société qui gère ces deux entreprises, est très satisfait des résultats obtenus : « En juillet et en août, le taux d'occupation du camping et des chalets était de 95%, chose qui ne s'était jamais vue auparavant. Quand on cumule les résultats du camping, du restaurant du site de la Nouvelle-France et de la boutique, on constate une augmentation des ventes de 50% par rapport à l'an dernier ! »

## SURFER SUR LA VAGUE... SANS CHUTER!

Après une saison aussi achalandée, les entreprises devront s'adapter en préparation de l'été prochain. Selon Jérôme Gouron, si la tendance se maintient, « il faudra se planifier pour être en mesure de répondre encore mieux aux visiteurs. Ça tire du jus de notre personnel. D'ailleurs, je lève mon chapeau à tous les gens qui travaillent en tourisme, qui ont travaillé très, très fort cette année. Pour l'an prochain, il faudra réaménager les horaires et peut-être prévoir des embauches de plus. » Du côté du Bistro de L'Anse, on prévoit aussi déjà procéder à l'embauche de personnel supplémentaire et réaliser des investissements pour accroître la capacité du restaurant.

Le Site de la Nouvelle France a eu davantage de visites libres suite à l'ouverture du nouveau sentier.



Sylvie Major de Fjord en Kayak croit pour sa part qu'il faut continuer de développer l'offre touristique pour répondre à cette demande : « On est clairement en manque d'hébergement et de restauration pour répondre à la demande. Aussi, si on regarde du côté de Tadoussac, il s'est développé beaucoup de boutiques. Il y aurait avantage à en avoir plus ici aussi. Mais tout ça va se développer progressivement, comme ça se fait depuis 20 ans. »

Nicholas Landry, propriétaire d'Horizon Évasion, estime quant à lui que l'offre d'activités de plein air doit continuer de se développer : « On constate un engouement pour les

nouveaux produits que nous avons développés comme le safari boréal, l'introduction à l'escalade ou les excursions Shinrin-Yoku (un concept japonais de randonnée thérapeutique en forêt). Les familles qui visitent la région cherchent à faire des activités pendant leur séjour et il faut s'assurer d'avoir une offre diversifiée. »

L'organisation d'évènements a aussi un rôle à jouer pour attirer des clients supplémentaires. Comme l'indique Dolande Fortin : « Le concert pour souligner le 135<sup>e</sup> anniversaire de la statue de Notre-Dame-du-Saguenay a attiré plus de 200 visiteurs, essentiellement de l'extérieur. Ça a certainement profité à nos entreprises. » Marie-Noëlle Côté abonde dans le même sens : « On a tenu 24 spectacles cette année et on a vu l'effet que ça a eu au niveau de l'achalandage, particulièrement en basse saison. Pour certains spectacles, ça nous permet d'aller chercher des spectateurs d'un peu partout au Québec qui viennent passer la nuit à L'Anse-Saint-Jean. »

Si l'achalandage touristique accru est certainement le facteur central dans les succès obtenus dans le Bas-Saguenay, François Déry croit aussi que le dynamisme de son entreprise y est pour beaucoup : « On a vu les retombées de notre présence dans les salons cette année. On a aussi eu davantage de visites libres au Site de la Nouvelle-France suite à l'ouverture du nouveau sentier. Finalement, le fait de simplifier le processus de réservation nous a certainement amené beaucoup plus de clientèle. » Bref, au-delà des fluctuations annuelles, les entreprises qui profitent le plus de la manne sont certainement celles qui mettent le plus d'efforts dans le développement de la qualité et de l'adaptabilité de leur offre, ainsi que dans la mise en marché.

Franck Turcotte tient des propos similaires : « La conjoncture pourrait changer très rapidement et il faut éviter de s'emballer après un été exceptionnel. Il faut avant tout profiter de la manne pour améliorer nos infrastructures et adapter notre produit à l'évolution des besoins de notre clientèle. La satisfaction de la clientèle, c'est très important pour la récurrence et le bouche-à-oreille. Ensuite, il faut s'assurer de développer la notoriété de notre destination et de nos entreprises avec un plan marketing efficace. Quand la vague retombera, nos entreprises seront ainsi plus en mesure de maintenir le cap. » ♦



**Le rôle joué par la navette maritime des Croisières du Fjord se fait ressentir du côté du quai de L'Anse-Saint-Jean**



# MADAME LOUISE SONGE TRANQUILLEMENT À SA RETRAITE

Par *Cécile Hauchecorne*

Qui ne connaît pas la pâtisserie de Madame Louise au village de L'Anse-Saint-Jean ? Sa réputation dépasse largement les horizons du Bas-Saguenay puisque ses clients viennent de partout dans le monde. En fait, sa boutique est quasiment devenue le passage obligé des très nombreux touristes qui jalonnent notre belle région durant la période estivale. Il n'est donc pas exagéré de parler ici d'une tarte aux bleuets de renommée internationale !

Le bruit court que Madame Louise va arrêter ses activités. Fidèle à sa réputation de média communautaire aux nouvelles constructives, le Trait d'Union est allé à la source de l'information. Rencontre avec une pâtissière au caractère bien trempé!

Celle qui a déjà fait l'objet de nombreuses émissions de télévision, reportages et articles de journaux, qui est citée dans Lonely Planet et le Guide du Routard, ne semble aucunement intimidée par mon enregistreur. « C'est certain qu'à la fin de l'été, on est fatigués. Et puis, on ne rajeunit pas ! Joseph, mon mari a tout de même 83 ans et moi, je suis rendue à 77 ans, alors tranquillement, on va arrêter de travailler, prendre enfin cela un peu plus relax. »

Sans vouloir donner de date précise - Madame Louise pense à l'avenir un jour à la fois - la pâtissière sait déjà qu'il y a bien peu de chance qu'elle et son mari fassent une autre saison estivale.

« Joseph vient des Éboulements et quand je me suis mariée, je suis allée vivre là-bas pendant 17 ans. Mais après le décès de ma mère, on a acheté la maison et on est revenus ici en 1974. En 1987, on ouvrait la pâtisserie ! On fête nos 30 ans cet été ... ça en fait des tartes ! Certaines grosses journées, on en vend jusqu'à 250 ! Tout est marqué, j'ai commencé à compter,

mais je ne me suis jamais rendue au bout ! » précise celle qui semble bien décidée à prendre enfin plus de temps pour elle.

C'est à Saint-Joseph-de-la-Rive que la passion des tartes et du bon pain est née. Sa sœur Alpha y ouvrait de juin à septembre sa petite pâtisserie et Louise est allée l'aider trois étés durant. Quand sa sœur a fermé boutique, Louise a décidé d'ouvrir sa propre pâtisserie, dans la maison familiale qui l'a vue naître, juste en face du fjord.

Cette année, madame Louise ne fait pas de provision de bleuets congelés pour l'hiver, mais pour ne pas créer un choc trop violent auprès de sa fidèle clientèle, celle qui a appris par elle-même le métier, aura tout de même quelques réserves de tartes dans ses congélateurs.

Pour l'instant, pas de relève pour reprendre le commerce pourtant florissant de Madame Louise : « Ce n'est pas facile de trouver de la relève. Et puis surtout, il faut aimer cela. Ce sont des heures et des heures que l'on donne, qui sont loin d'être toutes payées ! Ce qui nous paye en fait, c'est le plaisir que l'on prend à bien faire notre ouvrage ! »

Alors souhaitons à Madame Louise et à son mari Joseph une retraite en douceur bien méritée et des journées où ils pourront prendre le temps ! ♦



# Symposium Provincial des Villages en Couleurs de L'Anse-Saint-Jean et Petit-Saguenay



Présidente d'honneur : Mme Christine Nadeau de Québec.  
Une 26<sup>e</sup> édition sous le thème "L'Authentique Rendez-vous artistique"

*Partez à la rencontre de 43 artistes peintres professionnels qui vous partageront leur passion dans les 2 salles d'exposition :*

Grande salle du Mont-Édouard  
67, Dallaire à L'Anse-Saint-Jean

Aréna de la Vallée  
19 du Collège à Petit-Saguenay

*On vous invite à un festin de couleurs et d'émotions dans une ambiance exceptionnelle !*

[www.villagesencouleurs.com](http://www.villagesencouleurs.com)

[f /villagesencouleurs](https://www.facebook.com/villagesencouleurs)



## PROMO SYMPOSIUM

- Les 7, 8 et 9 octobre, le Mont-Édouard accueille le Symposium Provincial des Villages en Couleurs de L'Anse-Saint-Jean et de Petit Saguenay. Venez célébrer l'automne avec des artistes de renommée !
- Sous le grand chapiteau, profitez de la grande vente Sports Experts.
- Nombreux rabais offerts sur nos cartes de saison et billets journaliers.

**15%**

DE RABAIS  
Cartes de  
saison  
individuelles  
et familiales

Sauf passes de  
semaine ou  
corporatives

**30%**

DE RABAIS

Billets de  
journée à prix  
régulier

journée adulte  
pleine montagne

La remontée du sommet sera ouverte (si les conditions météo le permettent)  
Animation terrasse

**UNE MONTAGNE DE PLAISIR**

**418.272.2927**

**WWW.MONTEDOUARD.COM**

**f /MONTEDOUARD**

# UNE ENTREPRISE DE COSMÉTIQUES NATURELS OUVRE SES PORTES À PETIT-SAGUENAY

Par *Cécile Hauchecorne*



Cela fait des années qu'Édith Gaudreault s'intéresse aux cosmétiques naturels et biologiques. Cette enseignante nouvellement retraitée s'est donc inscrite à une formation professionnelle par correspondance avec Noblesse (Montréal), en fabrication de cosmétiques naturels.

Avant même d'avoir complété la formation, Édith expérimentait déjà la distillation de plantes et d'arbres de notre forêt boréale dans son laboratoire. Ses hydrolats (ou eaux florales) sont donc intégrés autant que possible dans ses recettes, précise celle qui est fière d'annoncer que tous ses produits sont biologiques et entièrement faits à la main : « Si je n'ai pas les hydrolats nécessaires, alors je les achète, principalement au Québec. Ainsi, mes produits ne contiennent aucune eau, contrairement à de nombreux cosmétiques trouvés sur le marché qui en contiennent parfois jusqu'à 70 %. Avec mes hydrolats, les principes actifs des plantes sont bien plus présents. »

Dernièrement, la jeune entreprise a obtenu une subvention de la MRC du Fjord-du-Saguenay pour créer son site Web, qui devrait être opérationnel dès le mois d'octobre. La boutique située à Petit-Saguenay n'ouvrira ses portes que l'été, mais continuera de vendre ses produits en ligne. « Mon but est d'offrir de la qualité à 100 %, tout en étant accessible au niveau du prix. Aussi, je veux offrir un bel éventail de produits, pour que tout le monde puisse trouver ce dont il a besoin » indique Édith qui semble totalement dans son élément avec ce nouveau projet.

L'entreprise **Vie cosmétiques naturels** propose également des articles pour les hommes qui souvent accompagnent leur

femme à la boutique : mousse nettoyante, gel douche aux conifères, déodorant, sérum, shampoing, etc.

Édith adore expérimenter et a déjà développé des sérums contour de l'œil, des crèmes de jour, des crèmes de nuit, des démaquillants, des masques pour la peau et bien d'autres produits. Tous ces articles contiennent des ingrédients actifs de plantes : « Dans les crèmes de jour et de nuit, il y a des macérations, infusions de plantes pour nourrir et régénérer la peau. Mais ce que j'aime par-dessus tout, c'est lorsque des personnes me demandent de répondre à leur problème de peau, par exemple. Du cas par cas, je suis très ouverte à cela. Je veux également développer des parfums solides à partir de cires florales. »

Tout l'été, Édith proposait une visite à sa boutique aux touristes du Village Vacances qui venaient le jeudi après-midi. Les gens du Bas-Saguenay commencent également à venir s'approvisionner chez elle.

Les produits sont distribués à la boutique Rebelles des Bois à L'Anse-St-Jean, et à compter de cet automne, à Chicoutimi, Jonquière et possiblement Alma, dans les boutiques de produits naturels.

Si vous avez le goût de venir visiter cette nouvelle boutique, elle est ouverte jusqu'au 15 octobre, le samedi et dimanche, de 10h00 à 16h00. ♦



## CLINIQUE HOLISTIQUE DU FJORD

Acupuncture · Ostéopathie · Relation d'aide

Acupuncture : Geneviève Goudreault  
Ostéopathie : Victor Seal  
Hypnose & Coaching : Roxanne Simard

37 Chemin Saint-Thomas Sud, L'Anse-Saint-Jean  
418 272-1296

Anciennement l'Ouverture du Coeur

# PLUS ACTIF QUE JAMAIS SUR LE TERRITOIRE LE SERVICE BUDGÉTAIRE DE LA BAIE ET DU BAS-SAGUENAY À L'ÉCOUTE DE SON MILIEU

Par *Danny Desbiens*, consultant budgétaire

Relocalisés au 524, boulevard de la Grande-Baie Sud depuis juin, le Service budgétaire de La Baie et du Bas-Saguenay et La Meublerie connaissent actuellement une belle période de leur histoire. Projets en développement, arrivée de nouveaux membres dans l'équipe et réponse positive de la population face à la relocalisation, tout cela démontre bien que l'organisme est à l'écoute du milieu baieriverain et bas-saguenéen.

L'achalandage accru à La Meublerie au cours des dernières semaines a permis aux clients qui connaissaient déjà l'entreprise d'économie sociale, mais aussi à une toute nouvelle clientèle, de découvrir un espace d'accueil chaleureux et convivial où l'on retrouve meubles divers, décoration, vaisselle et autres objets décoratifs.

Rappelons que La Meublerie s'adresse à l'ensemble de la population en offrant des meubles récupérés, nettoyés et restaurés leur donnant ainsi une seconde vie tout en ayant un impact significatif au niveau environnemental puisque ceux-ci ne se retrouvent pas à l'écocentre ou pire, au site d'enfouissement.

Visiter La Meublerie, c'est découvrir de petits trésors et y avoir de véritables coups de cœur et tout cela à coût plus qu'abordable!

Le Service budgétaire de La Baie et du Bas-Saguenay a accueilli au cours des dernières semaines deux nouveaux membres au sein de son équipe, soit Jimmy Grenon, commis à La Meublerie, et Manon Renaud, chargée de projet. Ces recrues se joignent à Danny Desbiens, consultant budgétaire, Véronique Lapointe, directrice générale, et aux bénévoles de l'organisme.

Parmi les nouveautés de l'automne, mentionnons la naissance d'un tout nouveau projet destiné à la clientèle dans le besoin. Même s'il est beaucoup trop tôt pour dévoiler les détails de ce nouveau projet, précisons simplement que celui-ci permettra de répondre encore plus adéquatement aux besoins du milieu.

Toute l'équipe du Service budgétaire et le conseil d'administration vous invitent à venir découvrir, ou redécouvrir, l'organisme. Pour tout savoir, il suffit d'adhérer à la page Facebook de l'organisme ou à celle de La Meublerie, à visiter le site internet au [www.servicebudgetairelabaie.com](http://www.servicebudgetairelabaie.com) ou à nous rejoindre au 418 544-5611. ♦

*L'équipe du Service budgétaire de La Baie et du Bas-Saguenay. Jimmy Grenon, commis à La Meublerie, Manon Renaud, chargée de projet, Véronique Lapointe, directrice générale, et Danny Desbiens, consultant budgétaire.*



**Dès le 11 octobre : nouvelle adresse !**

*Pour mieux vous servir !*

  
**La Capitale**  
Assurances générales

161 route 170, L'Anse-Saint-Jean  
Tél. : 418.608.8386 / Cell. : 418.812.4757

Pour une soumission habitation, automobile, véhicule de loisirs, assurance vie ou invalidité...  
Cartes **Air Médic** et **CAA** offertes gratuitement  
*sous certaines conditions*

**VENEZ ME RENCONTRER !**

**Éric Côté**

Agent assurances de  
dommages des particuliers

[eric.cote@lacapitale.com](mailto:eric.cote@lacapitale.com)

*Disponible également le soir sur rendez-vous*

# MARINA LAVOIE OUVRE UN NOUVEAU RESTAURANT AU PIED DES PENTES

Par *Cécile Hauchecorne*

Marina Lavoie se lance un nouveau défi. Celle qui pendant 10 années a géré avec succès le restaurant l'Islet ouvrira dès le 1<sup>er</sup> décembre l'Islet sur la montagne (anciennement café des Elfes).

Marina passera ainsi du fjord à la montagne avec beaucoup d'enthousiasme et on s'en doute plein de nouvelles idées. « Il y a 10 ans, quand j'ai commencé l'Islet, j'appelais cela mon défi 50. Je l'ai bien relevé je crois, et voici que je suis en train de tout simplement me préparer un défi 60. »

Le restaurant l'Islet tenait une place importante dans la communauté avec le souper de filles Sacoche et talons hauts, Promo des arts, le brunch du dimanche matin. « Avec mon restaurant, j'ai une belle clientèle de L'Anse-Saint-Jean et je vais avoir du plaisir à les recevoir dans ma nouvelle place. Le dimanche matin, les mêmes clients viennent depuis 10 ans, à la même heure, à la même table... c'est très valorisant de revoir chaque dimanche les mêmes clients. »

Avec ce nouveau projet, Marina va continuer un peu ce qu'elle faisait au restaurant l'Islet, mais à plus petite échelle. Il n'y aura plus de brunch, la salle accueillant une dizaine

de tables se prête plus à une formule petit déjeuner, mais les adeptes de la truite fumée de son mari Maurice peuvent être d'ores et déjà rassurés, il y en aura toujours sur la carte. « Cela va me permettre d'avoir un menu plus varié, qui pourra changer plus souvent, souligne Marina qui songe également à offrir un service de traiteur. Je pense qu'il y a un beau potentiel de clientèle avec les personnes qui viennent pour leur fin de semaine de ski au condo. Je suis justement en train d'élaborer un menu. »

Pour ce nouveau projet qui sera opérationnel tout au long de l'année, Marina a bien l'intention de s'adapter au fur et à mesure. « Je vais y aller un peu selon la demande, selon les clients, mais je continuerai mes promotions comme C'est ma fête, ainsi que les expositions d'artistes de la région». C'est donc un rendez-vous le 1er décembre prochain au nouveau restaurant l'Islet sur la montagne. ♦



## ÉRIC CÔTÉ SABLE & GRAVIER

24, des Côteaux, L'Anse-Saint-Jean  
Garage: 418 272-2601 / Téléc.: 418 272-9961

**418 272-2463**





On s'emploie avec vous



# RÉUSSIR

**SON INTÉGRATION  
sur le marché du travail  
C'EST POSSIBLE!**

## Nos services d'aide à l'emploi

- Méthodes et stratégies de recherche d'emploi
- Initiation à la recherche d'emploi en ligne
- Rédaction/validation du CV et de la lettre de présentation
- Soutien pour compléter un formulaire d'emploi ou pour l'inscription de la candidature en ligne
- Préparation, techniques et simulations d'entrevue
- Techniques et simulation d'une rencontre exploratoire chez un employeur
- Élaboration du bilan personnel et professionnel
- Information sur le marché du travail et perspectives d'emploi
- Ciblage d'entreprises

\* Pour bénéficier de nos services, certains critères d'admissibilité sont obligatoires.

### POINT DE SERVICES DE LA BAIE

942, rue de la Fabrique, La Baie (Québec) G7B 2T1  
T. 418 697-0634 C. labaie@cjesag.qc.ca

Avec la participation de :



Suivez-nous! /cjesaguenay

**www.cjesag.qc.ca**

DEPUIS 4 GÉNÉRATIONS



**Gravel & Fils**  
Résidences funéraires

UNE ÉQUIPE DÉVOUÉE TOUJOURS DISPONIBLE

### PRÉSENCE ET DISPONIBILITÉ

L'équipe de Gravel & Fils met à contribution son talent et ses compétences et vous propose, dans le plus grand respect, une qualité de services exemplaires.

Elle met aussi à votre disposition des résidences funéraires à Chicoutimi et à La Baie.

Des salles spécialement aménagées sont prêtes à vous accueillir à L'Anse-Saint-Jean, Rivière-Éternité ainsi qu'à Petit-Saguenay.

Dignité



304, rue Racine Est, Chicoutimi . info@graveletfils.com  
www.graveletfils.com . 418 543-0755

# AU COEUR DES ÉCOLES DE VILLAGE

Par *Cécile Hauchecorne*



L'école, c'est le cœur de nos villages. Elle est le garant de la préservation d'une culture, d'un patrimoine, d'une valeur propre à chaque municipalité, car l'école appartient à la communauté. Si elle disparaît, les enfants des familles établies depuis de nombreuses générations devront aller étudier ailleurs. De nouvelles familles ne viendront pas s'installer et redonner un nouveau souffle à la communauté. L'école se vide aussi. Le vieillissement de la population n'épargne personne, les régions sont malmenées et l'emploi donne souvent du fil à retordre aux jeunes familles qui désirent s'y installer.

Comment les directions d'école relèvent ces nouveaux défis ? Quels en sont les enjeux ? Comment préserver un enseignement de qualité dans un petit milieu ? Pourquoi certains préfèrent travailler dans une école de village ? Cette enquête effectuée auprès de différents intervenants du milieu scolaire tentera d'apporter un éclairage nouveau sur un sujet en mouvement.

Au Bas-Saguenay, on peut voir ces dernières années les écoles primaires déployer de nouvelles pédagogies, de nouveaux moyens d'apprentissage en lien avec la communauté. À Saint-Félix-d'Otis, c'est le plein air qui est le fil conducteur du projet pédagogique. Du côté de Rivière-Éternité, une approche alternative permet aux parents de jouer un rôle majeur à l'intérieur des murs de l'école. À Petit-Saguenay, les Projets Passions laissent les jeunes choisir entre différentes activités et cette année, à L'Anse-Saint-Jean, l'école primaire lance son nouveau projet pédagogique avec le Pavillon des découvreurs.

Raynald Gagné, directeur de l'école Fréchette, s'explique sur cette nouvelle pédagogie : « C'est la responsabilité de chaque école d'avoir une couleur particulière. Une couleur en fonction du contexte dans lequel elle vit, à l'écoute des besoins et des intérêts des jeunes et de la communauté. La mission en est fondamentale : à travers toutes ces activités, il faut avant tout préparer les élèves à la réussite scolaire. Il y a des études qui disent que les arts favorisent la créativité et la persévérance, d'autres préconisent le sport ... qui dit vrai ? Nous, on pense que c'est en éveillant des passions, aussi on appelle dorénavant notre école primaire le Pavillon des découvreurs. Elle va permettre à l'enfant de toucher à différentes sphères de développement allant de la psychomotricité aux sciences, en passant par les saines habitudes de vie. »

Celui qui remarque que les parents sont de plus en plus à la recherche d'école à statut particulier, à projet innovateur, se demande si cette nouvelle tendance n'a pas un effet pervers, celui de dénigrer les programmes réguliers qui sont pourtant également d'une grande qualité : « Pour avoir enseigné sept

années en anglais intensif à l'école St-Joseph de La Baie, j'ai pu remarquer que bien souvent, ce sont les parents plus que les élèves qui désirent ces changements. Un jeune, ce qu'il veut, c'est rester dans son école, avec ses amis ! »

Avec le Pavillon des découvreurs, l'école Fréchette tend à répondre aux intérêts de l'ensemble de la population. Mais surtout, elle sème des graines sur le parcours de l'enfant qui ira ensuite approfondir certains volets selon sa propre personnalité. « On ne voulait pas se restreindre à un seul projet, conclut celui qui croit en la grande accessibilité des services offerts dans les écoles de village. On ne parle pas ici de qualité, car les écoles en ville ont également du personnel très qualifié. Il s'agit plutôt de proximité, d'un petit nombre d'élèves qui permet un accès plus facile aux différents services. »

De la compétition entre les écoles, il y en a toujours eu. Au début, c'est le secteur privé qui en proposant de nouveaux programmes savait s'attirer de nombreux élèves. Du même coup, les Commissions scolaires se sont questionnées, ajustées, réinventées. Actuellement, ce sont les écoles publiques qui entre elles alimentent ce que certains appellent une saine compétition. Claude Tremblay, nouveau directeur des écoles primaires de Saint-Félix-d'Otis, Rivière-Éternité et Petit-Saguenay s'explique : « Les écoles du Bas-Saguenay ne sont pas en compétition l'une contre l'autre, jamais il ne nous viendrait à l'idée de dénigrer le travail qui se fait dans l'école d'à côté. »

Mais ce dernier rappelle que « la mobilité des jeunes dans la Commission scolaire, cela existe ! À Charles-Gravel, à Dominique-Racine, aux Grandes-Marées, tout dépendant du programme, il y a un jeune qui va faire un choix et il a tout à fait le droit de changer d'école, en autant qu'il assume le transport pour s'y rendre. On est dans une approche différente ces dernières années, le parent, c'est un client. Il nous faut donc nous mettre à son service et réfléchir à ce que l'on peut lui offrir pour le fidéliser, en proposant un programme le plus riche possible, tout en n'oubliant évidemment pas au premier plan les besoins de l'enfant ! »



*Pour l'école Fréchette, la rentrée des classes se déroule au centre récréatif Savana*



*Claude Tremblay, le nouveau directeur des écoles de Saint-Félix, Rivière-Éternité et Petit-Saguenay*

Même son de cloche à la Commission Scolaire des Rives-du-Saguenay (CSRS) où le terme de parent-client semble très bien assumé. Marie-Josée Tremblay, nouvelle directrice adjointe de la CSRS souligne : « Le parent-client est un concept qui s'inscrit dans les faits. Dans une école, c'est le conseil d'établissement, majoritairement constitué de parents et d'enseignants, qui accepte les projets pédagogiques ! C'est très important que les parents se reconnaissent dans l'école. Le Conseil Régional de Prévention de l'Abandon Scolaire (CREPAS) le souligne dans ses recherches, le parent qui s'implique dans l'école, cela favorise la persévérance scolaire chez l'enfant. »

Pour Claude Tremblay, le principal défi d'une école, c'est de rester en mouvement. Peu importe le décret gouvernemental spécifiant que la dernière école d'un village ne peut fermer, les établissements doivent continuellement se renouveler. « Dans les petits milieux, la structure est moins lourde, on peut donc s'adapter plus rapidement aux besoins de la population et ce lien là, on a tout intérêt à le développer ! Et puis au primaire, on a plus de latitude qu'au secondaire, c'est plus facile de mettre sa propre couleur.»

Jean-François Henault, enseignant à l'école Du Vallon, le confirme : « Travailler dans une petite école, la proximité avec l'élève, permet de se sentir réellement impliquer dans la réussite de sa scolarité. Avec l'équipe d'enseignants, on travaille en collaboration et l'avenir de chaque jeune nous tient à cœur. » Celui qui a choisi d'aller enseigner à l'école Du Vallon considère que le défi principal dans le contexte actuel tient de la concertation : « Les communautés ont avantage à travailler ensemble avec transparence et à se mobiliser autour d'objectifs communs. »

L'école de Saint-Félix-d'Otis est actuellement saturée. Avec son projet plein air, elle reçoit 12 nouveaux élèves cette année. Elle n'a jamais eu autant de jeunes et une belle collaboration avec la municipalité, qui réaménagera la bibliothèque, va permettre d'accueillir tous ces nouveaux élèves. À Marie-Médiatrice, ce sont 5 à 6 nouveaux élèves qui viennent participer cette année au projet faune et flore à couleur alternative de l'école.

Le sentiment d'appartenance à son école, c'est quelque chose qu'Antonin Simard, président du conseil des commissaires de la Commission scolaire connaît bien. Celui qui a fait tout son primaire à Petit-Saguenay et son secondaire à l'école Fréchette insiste : « La vie des petites communautés, c'est extraordinaire ! Aussi, à la CSRS, on veut offrir ce qu'il y a de mieux pour leurs élèves, une diversité de possibilités et des services de qualité. On veut aussi que chaque projet ait sa couleur pour que l'esprit d'appartenance soit bien vivant et que l'école rayonne au centre de la communauté. »

La Commission scolaire participe au mouvement en soutenant des projets comme l'École en réseau, un système de visioconférence qui permet aux professeurs de différentes écoles de créer des projets, d'unir leurs moyens et de s'offrir des ressources non accessibles individuellement. La communication, qui se fait également par écrit, permet aux élèves d'échanger, de s'ouvrir à d'autres réalités et de développer ainsi leur esprit critique. « École en réseau favorise une plus grande offre de service et de qualité, les jeunes de différentes écoles peuvent recevoir un atelier en même temps et travailler en équipe, précise Marie-Josée Tremblay. Notre Commission scolaire est d'ailleurs un précurseur dans le domaine avec 33 enseignants qui participent ou ont participé à la réalisation de 130 projets, majoritairement dans le Bas-Saguenay d'ailleurs. »

« Bien souvent, travailler en milieu rural est le fruit d'une décision mûrement réfléchie, d'un choix avisé accompagné d'une certaine philosophie de vie. On a donc des enseignants qui sont complètement dédiés à la cause, qui sont motivés et qui savent bien que l'école, c'est le cœur d'un village. Ce sont des personnes dynamiques qui donnent beaucoup à la communauté, conclut Marie-Josée Tremblay. » Celle qui a volontairement décidé de lâcher la direction de la polyvalente des

Grandes-Marées pour relever ce nouveau défi à la Commission scolaire sait de quoi elle parle. « On voit qu'on est dans une ère de changement au niveau de l'éducation : une nouvelle loi va sortir prochainement des bureaux du ministère, le projet de loi 105, une politique de décentralisation afin de permettre aux écoles d'acquérir plus d'autonomie, de définir leur propre couleur. Et c'est la vision de ces changements qui m'a séduite. »

En soutenant quatre écoles primaires qui proposent chacune un projet pédagogique innovateur, la Commission Scolaire des Rives-du-Saguenay offre la possibilité aux parents de choisir une école répondant à leurs attentes tout en correspondant aux besoins de leurs enfants. Les nouvelles orientations d'autonomie et de décentralisation qui se dessinent du côté du ministère de l'Éducation permettent de supposer que notre région est déjà en route vers cette ère de changement. ♦



## UNE ÉCOLE PROCHE DE SES ÉLÈVES

Par *Jolianne Senneville*\*

Mais qu'est-ce que l'école de L'Anse-Saint-Jean ? Car on peut le dire, notre école est spéciale avec son côté primaire et son côté secondaire dans le même établissement. En effet, l'école Fréchette accueille autant les jeunes de prématernelle et du primaire que tous les niveaux du secondaire. Cette petite école a la qualité d'être proche de ses élèves. Car n'ayant pas beaucoup d'élèves, autant du côté primaire qui ne comporte que les jeunes de L'Anse-Saint-Jean que celui du secondaire qui éduque les adolescents de L'Anse-Saint-Jean, Rivière-Éternité, Petit-Saguenay et Sagard, il est rare que les groupes de chaque niveau atteignent des nombres trop élevés comme en ville par exemple, où il peut y avoir des groupes de 32 élèves.

Cela a l'avantage que les professeurs puissent aider un maximum leurs élèves à comprendre la matière scolaire. Un autre avantage de cette polyvalente est la facilité avec laquelle les élèves de 6e année du primaire passent au secondaire. Ces jeunes sont moins intimidés par le côté secondaire grâce au fait qu'ils l'ont côtoyé pendant toutes leurs années du primaire. De plus, durant l'année, l'école organise une journée « primaire-secondaire » pour montrer aux futurs élèves du secondaire de quoi à l'air le secondaire. En bref, l'école Fréchette est une école qui essaye de donner le meilleur pour ses élèves au cours de leur parcours scolaire. ♦

\**Jolianne Senneville est une élève de secondaire 4.*



*Les élèves de l'école Saint-Félix avec leurs habits d'époque au Site de la Nouvelle France.*



*Marie-Josée Tremblay et Antonin Simard dans les bureaux de la Commission scolaire des Rives-du-Saguenay.*

## UN ÉTÉ ANIMÉ AU CAMP DE JOUR DE L'ANSE-SAINT-JEAN

Par *Patricia Daigneault*, Coordonnatrice

Cet été, plus d'une vingtaine d'enfants étaient inscrits au camp de jour. La Petite École a vibré au rythme des cris joyeux et animés des jeunes.

Malgré le peu d'infrastructures disponibles dans la cour du centre communautaire, les animatrices ont réussi à offrir aux enfants un été inoubliable. Du plaisir et des jeux libres étaient au rendez-vous! Deux grands locaux situés au sous-sol de La Petite École offraient un espace de création intéressant. De plus, plusieurs éléments ludiques acquis par le comité Famille étaient à leur disposition. Les jeunes arrivaient le matin ravis de retrouver leurs compagnons de jeux. La complicité entre eux était palpable.

Mentionnons aussi le rôle et la qualité d'animation des intervenantes. Alexandra Gagné et Marie-Ève Lavoie n'en étaient pas à leur première expérience auprès des jeunes. Leur maturité, leur présence aimante et leur façon de les encadrer ont été déterminantes. Plusieurs parents nous ont manifesté leur appréciation.

Des activités extérieures ont également bonifié l'offre. Remercions la municipalité de L'Anse-Saint-Jean d'avoir donné accès gratuitement à la piscine du Mont-Édouard et à la navette touristique leur permettant de s'y rendre. De plus, des sorties conjointes avec les camps de jour de Rivière-Éternité et de Petit-Saguenay les ont amenés au Site de la Nouvelle-France et au Parc d'amusement Savana.

Une journée spéciale a été organisée autour du passage d'Heidi «la Sirène du Québec», nageuse de longue distance. Cette jeune femme téméraire a fait un périple de 10 jours à la nage au Lac-Saint-Jean et au Saguenay. Son rêve serait de traverser l'Atlantique à la nage. Les enfants d'une dizaine de camps de jour de différentes municipalités l'ont accueillie sous le thème de « nager vers ses rêves ».

Malheureusement la journée de son passage chez nous a coïncidé avec le fameux épisode de grêle et d'orage violent du 27 juillet! Toutefois, les jeunes avaient préparé une banderole et des petits messages exprimant leurs rêves personnels. Ces messages précieusement insérés dans une bouteille, lui ont été remis à son arrivée à la marina de L'Anse-Saint-Jean. Le lendemain, elle a nagé sans problème vers Tadoussac, ravie de l'accueil reçu dans notre région.

Tout compte fait, on peut dire «Opération réussie» pour le camp de jour 2016, malgré les limitations de l'espace de jeux. Évidemment l'amélioration du terrain adjacent au centre communautaire demeure une préoccupation et des démarches sont en cours pour trouver une solution. Un module ferait le bonheur des enfants du camp de jour et également de ceux de la garderie!

En terminant, il ne faut pas oublier qu'un enfant développe aussi son imaginaire par le biais des activités libres. Un été à courir et jouer dehors sans trop de jeux structurés, lui procure une petite pause dans un horaire souvent déjà bien rempli. ♦



# DE NOUVEAUX PROJETS À LA MAISON DES JEUNES POUR FAIRE BOUGER LES JEUNES

Par *Karine Aubé*



C'est reparti! Depuis le 16 septembre, les jeunes de 12 à 17 ans peuvent profiter d'un service de transport collectif pour aller veiller à la Maison Des Jeunes (MDJ)! D'après le Conseil d'Administration de la MDJ, c'est bien plus qu'une veillée, c'est un pas vers l'autonomie et la prise en charge de son temps de loisir. L'adolescent

Pour s'initier et découvrir la MDJ, les jeunes de 11 ans sont toujours invités les premier et troisième vendredis, ainsi que le deuxième samedi du mois, aux portes ouvertes, pourquoi pas en autobus ! Au total, il y a 24 transports de prévus sur deux périodes à l'automne et au printemps. La modique somme de 3\$ par soir est demandée aux utilisateurs. Cela est rendu possible grâce aux Fonds québécois d'initiatives sociales.

Au printemps 2016, les adolescents ont donné un souffle de jeunesse à l'aréna de la Vallée de Petit-Saguenay. Suite à une initiative de la Table jeunesse du Bas-Saguenay, soutenue par la municipalité de Petit-Saguenay, deux animateurs de la MDJ ont animé des soirées au goût des ados à l'aréna (jeux de société, skate, discussions et fun). Cet automne, l'expérience se poursuit le 29 septembre et le 26 octobre.

Pour suivre la vague de faire bouger le Québec, deux nouveaux projets à connotation sportive seront supervisés par la MDJ. Premièrement, la Fondation des Canadiens a fait un don à la MDJ pour réaliser une activité sportive une fois par mois avec les jeunes du Bas-Saguenay. Déjà l'équipe d'animation et les jeunes s'activent à choisir des sports (natation, randonnée, Sag Gym, ski, etc.).

En parallèle, grâce à un financement du Plan d'action local en santé et services sociaux, la Table jeunesse du Fjord désire également amener les jeunes à utiliser le territoire et ses équipements pour la pratique de divers sports. Sous la supervision des maisons de jeunes de La Baie et du Bas-Saguenay, deux « sportifs de rue » se déplaceront, de septembre 2016 à juin 2017, sur le territoire de Ferland-et-Boileau, en passant par La Baie jusqu'à Petit-Saguenay.

Le sportif de rue a comme mandat de cohabiter avec les jeunes, d'être un leader positif et un modèle proactif afin d'amener les jeunes à briser leur sédentarité et développer leur intérêt à l'activité physique. Qui sait peut-être certains jeunes leaders se découvriront et prôneront l'importance d'être en forme? Il s'agit ici d'amener les jeunes à prendre soin de leur santé et à se respecter avec l'appréciable conséquence de prolonger leur espérance de vie! Un esprit sain dans un corps sain, dit l'expression. Alors, ne soyez pas surpris de voir prochainement un adulte jouer avec les jeunes.

À la MDJ du Bas-Saguenay, on peut affirmer que l'automne est actif! Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter la coordonnatrice ou les animatrices au 418 272-2294 ou à écrire à l'adresse courriel : [jeune100@royaume.com](mailto:jeune100@royaume.com) ♦



**Les jeunes de la MDJ lors de leur activité de fin d'année à Sagym.**

## UNE LIGUE DE SOCCER POUR LES ENFANTS DE L'ANSE-SAINT-JEAN ET PETIT-SAGUENAY

# UNE NOUVELLE LIGUE MISE SUR PIED

Par *Élisabeth Boily*

Une ligue de soccer récréative a été mise sur pied cet été, grâce à l'initiative d'un père de famille passionné de soccer, Pierre Lévesque. Il a pu compter sur l'appui du comité famille et du comité loisirs de L'Anse-Saint-Jean. La ligue de soccer de Chicoutimi et l'école Fréchette ont également contribué à rendre ce projet possible en fournissant du matériel de base pour cette nouvelle ligue, tel que des filets adaptés, des cônes, des ballons et des vêtements.

Cette activité, offerte aux jeunes de 6 à 10 ans, avait lieu tous les mercredis soirs de la période estivale, sur le terrain derrière l'école Fréchette. Deux entraîneurs, Pierre Lévesque et Sébastien Birot, ont accompagné les jeunes tout au long de l'été. Les cours d'une durée de 60 minutes ont permis aux enfants de s'initier à diverses techniques de jeu sous forme d'entraînement en sous-groupe ou lors de parties. La participation à cette ligue de soccer a également permis aux enfants de développer leur esprit d'équipe et de collaboration, tout en leur apprenant à jouer dans le respect des règles du jeu.



*Les entraîneurs Sébastien Birot et Pierre Lévesque avec une partie du groupe des jeunes joueurs.*

L'expérience s'est révélée positive pour les parents et les entraîneurs. Ces derniers se sentent satisfaits de ce que les enfants ont pu apprendre au cours de la saison. Leur principal défi était de trouver un ou deux autres volontaires pour les remplacer en cas de pépin. L'an prochain, si l'expérience se poursuit, ils tenteront de remédier à la situation.

Des commentaires ont également été récoltés auprès des parents. Ceux-ci ont trouvé les entraîneurs dynamiques, disciplinés, patients et bien structurés. Comme presque la moitié des jeunes venaient de Petit-Saguenay, certains parents ont suggéré qu'il y ait alternance entre le terrain de L'Anse-Saint-Jean et celui de Petit-Saguenay. D'autres parents trouveraient également intéressant que les enfants aient des chandails de leur ligue de soccer. Enfin, tous les parents ont mentionné que leurs enfants ont apprécié l'expérience et c'est la raison pour laquelle plusieurs d'entre eux espèrent bien qu'ils pourront continuer l'an prochain, et ce, pour une plus longue saison! ♦

## À L'ÉCOLE FRÉCHETTE, UNE ANNÉE QUI DÉBUTE AVEC L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LE PLAISIR!

Par *Marie-Claude Roy*

L'activité d'accueil de l'école Fréchette a lancé l'année en mettant l'accent sur le plaisir et la rencontre entre les jeunes. Les élèves se sont rendus au centre d'amusement Savana à Chicoutimi, grâce à l'argent recueilli par l'équipe de la base de Bagotville qui nous a parrainés lors du Grand Défi Pierre Lavoie.

Différents modules de jeux permettaient aux jeunes de jouer ensemble tout en pratiquant leurs habiletés telles que glisser, grimper, évaluer la distance et bouger avec la souplesse d'un petit singe. Dans un autre jeu, un labyrinthe, les élèves ont parcouru un circuit parsemé d'obstacles et tout en évitant des balles de mousse. Le trampoline en a amusé plus d'un et les élèves ont démontré beaucoup de respect en prenant soin des plus jeunes. Les jeunes débute donc l'année en pleine forme, dans le rire et la joie. ♦

*Les élèves se sont rendus au centre d'amusement Savana à Chicoutimi.*





# POUR UN ÉTÉ MOUVEMENTÉ !

Par *Lisa Lavoie*

Pour la quarantaine de participants inscrits à WIXX ton été, la saison estivale tire déjà à sa fin et ils reprendront le chemin de l'école, si ce n'est pas déjà fait. Quoi dire de plus que chapeau à la brigade WIXX ton été 2016 qui a su faire bouger nos jeunes à plus d'une reprise. C'est à travers un calendrier bien chargé que les jeunes ont pratiqué diverses activités sportives et ont pu découvrir les attraits des différentes municipalités du Bas-Saguenay et de La Baie.

Sous la responsabilité du regroupement Grouille-toi le Fjord, WIXX ton été a offert 10 activités aux participants. Ceux-ci étant libres de s'inscrire aux activités de leur choix : course à obstacles, escalade, volleyball, skateboard, camping, zodiac, randonnée nocturne, pêche, vélo de montagne, olymWIXX, sans compter les nombreux jeux et animations lors des activités avec coucher. Un menu bien chargé qui a permis à plusieurs jeunes de sortir de leur zone de confort, de dépasser leurs limites, d'être fiers de ce qu'ils ont pu accomplir mais aussi de faire de nouvelles rencontres et de créer des liens avec les jeunes des autres municipalités.

Un jeune WIXX, c'est un jeune qui est actif et qui saisit toutes les opportunités de bouger tout en s'amusant. Pour cette deuxième édition de WIXX ton été, il y a eu 18 filles et 22 garçons tous âgés entre 8 et 17 ans. Un écart d'âge étonnant, mais le groupe s'est soudé rapidement et chacun a su trouver sa place. Énergie, dynamisme, respect, témérité, rire, esprit d'équipe et entraide sont tous des qualificatifs qui reflètent à merveille l'image du groupe.

Un projet pilote, en partenariat avec la Coopérative jeunesse de service de La Baie, a également été mis en place. Les jeunes coopérants se sont donc joints aux jeunes du Bas-Saguenay afin de devenir un seul groupe de WIXX. Ce partenariat a permis d'augmenter et de solidifier l'équipe d'animation, mais aussi de briser les barrières entre les jeunes des milieux ruraux et urbains.

Un des objectifs était également d'offrir les activités à un coût minime afin que WIXX ton été soit accessible à tous. Au final, un jeune devait déboursier 30,00\$ pour avoir accès aux 10 activités. Ce projet a été rendu possible grâce à la participation financière du regroupement Grouille-toi le Fjord, des 5 municipalités du Bas-Saguenay ainsi que de la MRC du Fjord-du-Saguenay via la Politique de soutien aux projets structurant pour améliorer les milieux de vie. La MRC est d'ailleurs toujours heureuse de contribuer au rayonnement du développement régional et de stimuler la mise en œuvre d'initiatives structurantes pour le développement durable de son milieu.

L'aventure WIXX s'est terminée sur des notes heureuses teintées de larmes, de joie et de sourires sous le ciel ensoleillé du Village Vacances Petit-Saguenay. Au revoir, à l'année prochaine : une parole qui restera dans la mémoire des participants qui ont repris la route ce matin-là... ♦

## ELLES PÊCHENT : UNE JOURNÉE TRÈS ENRICHISSANTE !

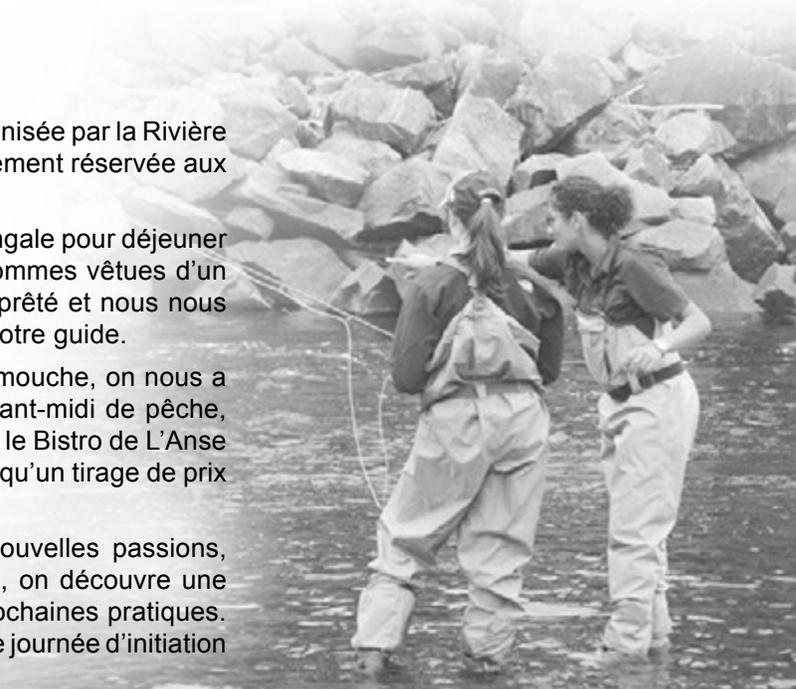
Par *Magalie Thibeault*

Le 20 août dernier se déroulait la journée "Elles pêchent", organisée par la Rivière à saumon de L'Anse-Saint-Jean : une journée de pêche entièrement réservée aux femmes! Cette expérience était fantastique!

Le matin, nous nous sommes retrouvées au restaurant La Fringale pour déjeuner et faire connaissance avec nos guides. Ensuite, nous nous sommes vêtues d'un équipement adapté pour la pêche au saumon qui nous a été prêté et nous nous sommes dirigées vers les fosses qui avaient été assignées à notre guide.

Après nous avoir bien enseigné la technique de pêche à la mouche, on nous a permis de commencer à taquiner le poisson. Après un bel avant-midi de pêche, sans prise malheureusement, nous nous sommes dirigées vers le Bistro de L'Anse pour le dîner. C'est dans ce lieu proche de la rivière Saint-Jean qu'un tirage de prix de présence a eu lieu.

Cette formidable expérience a permis de développer de nouvelles passions, puisque l'on a envie de recommencer. Grâce à cette journée, on découvre une nouvelle technique de pêche qui aidera sûrement pour nos prochaines pratiques. Merci à ma superbe guide Selma Aïssiou pour cette merveilleuse journée d'initiation à la pêche au saumon et peut-être à l'année prochaine! ♦



# DES ATELIERS POUR LES NOUVEAUX PARENTS!

Par *Élisabeth Boily*

Le printemps dernier, le comité famille de L'Anse-Saint-Jean a mis sur pied des ateliers destinés aux nouveaux parents du Bas-Saguenay. Comme il y a eu bon nombre de naissances au cours des derniers mois, des dizaines de mamans, accompagnées de leur bébé, ont pu profiter de ces ateliers offerts à La Petite École.

Les ateliers ont deux mandats principaux. D'une part, ils souhaitent permettre aux parents de se réunir pour échanger et socialiser. D'autre part, ils désirent que les parents acquièrent de nouvelles connaissances sur différents thèmes reliés à la parentalité. À titre d'exemple, en mars dernier, Dre Évelyne Caron, chiropraticienne spécialisée avec les tout-petits, est venue parler du développement intellectuel et moteur de l'enfant. Ainsi, des moyens pratiques et concrets ont été transmis aux mamans pour favoriser un développement optimal de leur bébé. Plusieurs d'entre elles ont également assisté à un cours de yoga animé par Camille Jobin. Ce cours a permis aux mamans de s'initier à la pratique du yoga tout en apprenant divers moyens pour favoriser le rétablissement du corps après un accouchement.

Comme l'expérience a été appréciée, le comité famille de L'Anse-Saint-Jean continuera de proposer ces ateliers en espérant rejoindre autant et même plus de parents que l'an dernier. Nous souhaitons en offrir un par mois, les mercredis matins. En septembre dernier, notre atelier avait pour thème

la motricité libre. Un petit parcours constitué de blocs et de tapis était mis à la disposition des bébés. En octobre, Émilie Savard animera un atelier de pilates maman-bébé.

En novembre, la nutritionniste Marie-Josée Gravel du CLSC du Fjord abordera avec les parents la question de l'introduction des solides et nous parlera de l'alimentation autonome du bébé. Le rôle des parents pour favoriser une saine alimentation chez l'enfant sera également présenté et ces principes pourront donc être utiles pour les parents qui ont des enfants plus âgés. En décembre, nous recevrons une maman de trois enfants, Marianne Bergevin, qui viendra témoigner de son expérience de l'hygiène naturelle (bébé sans couche!).

Enfin, nous invitons les parents disponibles et intéressés à se joindre à notre groupe Facebook «Nouveaux parents du Bas-Saguenay». Vous aurez ainsi les détails concernant les événements et vous pourrez également utiliser cette plateforme pour communiquer avec d'autres parents..♦



*La Fromagerie Boivin*

*Au coeur de nos vies  
depuis 4 générations*

2152, chemin St-Joseph, La Baie 418 544-2622

[www.fromagerieboivin.com](http://www.fromagerieboivin.com)



# AGIR TÔT POUR L'AVENIR DE NOS TOUT-PETITS

Par *Guillaume Dubois*

Quel parent ou grand-parent, n'a pas eu le cœur chamboulé de voir son bout de chou monter dans le gros autobus jaune pour aller à la maternelle?

On se pose mille questions. Va-t-il aimer l'école, se faire des amis, bien s'intégrer à ce nouvel environnement? Est-ce qu'il est prêt à faire ce passage important, cette transition entre la maison ou la garderie et le milieu scolaire ?

La réponse est oui, si l'enfant a pu bénéficier d'un milieu de vie favorable à son développement affectif, physique, moteur, social, cognitif et langagier, dès la naissance. En fait, les enfants commencent à apprendre bien avant d'aller à l'école! Toutes les connaissances acquises dans les différentes sphères de développement entre 0 et 5 ans, constitueront un bagage déterminant qui suivra l'enfant tout au long de son parcours scolaire. L'intégration et la réussite scolaire des tout-petits sont directement liées au contenu de ce bagage. L'expérience positive d'un enfant au niveau du primaire influencera le niveau d'études qu'il aura atteint à l'âge de 22 ans.

Observer un enfant grandir est un phénomène absolument fascinant! Les recherches effectuées ces 30 dernières années nous apprennent qu'à la naissance, l'enfant dispose d'environ 100 milliards de neurones responsables de transmettre l'information au cerveau. En revanche, la plupart de ces neurones ne sont pas encore reliés les uns aux autres lorsque l'enfant vient au monde. Chaque nouvelle expérience que les tout-petits font ou répètent inlassablement, permet aux neurones de se relier et de s'organiser en réseaux. Ces réseaux ayant chacun une fonction spécifique dans une région du cerveau, permettront à l'enfant d'atteindre son plein potentiel. Vers l'âge de 1 an, le cerveau de l'enfant aura déjà atteint les 2/3 de la taille d'un cerveau adulte.

**C'EST POURQUOI CHAQUE PETIT GESTE COMPTE,  
UN SIMPLE « COUCOU » PERMETTRA À DES MILLIERS  
DE NEURONES DE S'ACTIVER.**

Chaque contact, chaque mouvement et émotion provoquent une activité chimique et électrique créant près de 700 connections neuronales à la seconde. Entre 2 et 3 ans, le cerveau d'un tout-petit est 2 fois plus actif que celui d'un adulte.

Pas étonnant que nous soyons aussi émerveillés de regarder nos enfants grandir si vite, parfois même abasourdis qu'ils aient tant de questions à poser!

La petite enfance est une période de vie capitale pour l'évolution de l'enfant. L'Enquête québécoise sur le développement des enfants à la maternelle (EQDEM), réalisée en 2012 auprès de 65 000 enfants à travers la province, démontre clairement que les tout-petits ayant grandi dans un environnement sain, aimant et stimulant, ont plus de chance de réussir leur parcours scolaire. Donc, moins de décrochage scolaire et un meilleur emploi une fois adulte. Alors voilà, au Québec 1 enfant sur 4 est vulnérable dans au moins un domaine de développement. Le pourcentage augmente à 1 enfant sur 3 dans des milieux défavorisés et diminue à 1 enfant sur 5 dans les milieux plus favorisés.

Le milieu de vie est donc déterminant dans le développement des tout-petits. Et c'est là que nous avons tous un rôle à jouer! Car le milieu de vie ne se limite pas à la famille, il comprend l'ensemble de l'environnement dans lequel l'enfant évolue. C'est-à-dire, la communauté avec ses comités familles, la municipalité avec sa politique famille, les garderies ou CPE avec leur programme adapté à la petite enfance, l'école, le CLSC et autres services communautaires comme Enfants-Fjord.

Faisons une place de choix aux tout-petits, offrons leur tous une chance égale en soutenant ou en créant des environnements favorables au développement du plein potentiel des adultes de demain. ♦

## UNE RETRAITE DORÉE?

Par *Gabrielle Desrosiers*



Bien que l'on emploie souvent l'expression «âge d'or» pour désigner l'âge de la retraite, à la retraite on ne roule pas toujours sur l'or. Voilà pourquoi l'État a mis en place, en plus de la pension de retraite, d'autres mesures pour aider financièrement les personnes de 65 ans et plus. Il n'est cependant pas toujours facile de s'y retrouver parmi tous ces mots compliqués... Comment savoir si nous y avons droit? Que devons-nous faire pour y avoir accès? Cet article vous donnera un rapide tour d'horizon sur les principaux programmes destinés aux personnes aînées.

### SUPPLÉMENT DE REVENU GARANTI (SERVICE CANADA)

Le Supplément de revenu garanti est un montant d'argent (non imposable) remis chaque mois aux personnes qui reçoivent la Sécurité de la vieillesse, ont un faible revenu et habitent au Canada. Si vous recevez la pleine pension de la Sécurité de la vieillesse, n'hésitez pas à demander à votre comptable si vous seriez admissible au Supplément de Revenu Garanti.

Pour obtenir le Supplément de Revenu Garanti ou pour toutes questions sur ce programme, vous pouvez vous rendre au bureau de Service Canada le plus proche de chez vous. Celui du Bas-Saguenay est situé au Centre communautaire de La Petite École à L'Anse-Saint-Jean (239, rue Saint-Jean-Baptiste) et est ouvert un mercredi aux 15 jours de 9h30 à 14h30. Vous pouvez aussi consulter le site internet de Service Canada : <http://www.servicecanada.gc.ca>.

### CRÉDIT D'IMPÔT POUR FRAIS ENGAGÉS PAR UN AÎNÉ POUR MAINTENIR SON AUTONOMIE (REVENU QUÉBEC)

Vous souhaitez mieux adapter votre domicile à vos besoins ? Par exemple, faire poser une barre d'appui proche de la toilette, un rail pour vous aider à monter les escaliers ou l'achat d'un lit d'hôpital, etc. Vous songez à vous acheter un bracelet téléavertisseur ou un dispositif de repérage par GPS? Les personnes de 70 ans et plus peuvent obtenir un crédit d'impôt remboursable de maximum 20% concernant de tels achats (les premiers 500\$ ne sont pas calculés). Un crédit d'impôt remboursable est un montant qui peut vous être accordé, même si vous n'avez pas d'impôt à payer. N'hésitez pas à appeler Revenu Québec pour vérifier si les dépenses faites pour faciliter votre quotidien à la maison vous donnent droit à ce crédit d'impôt : 1-800-267-6299.

### CRÉDIT D'IMPÔT POUR MAINTIEN À DOMICILE DES AÎNÉS (REVENU QUÉBEC)

Vous avez besoin de soutien au quotidien (ex : soins infirmiers) ou pour accomplir certaines tâches comme préparer des repas, prendre un bain, aller aux toilettes ou soins des pieds? Vous employez des services pour entretenir votre habitation (déneigement, tonte de la pelouse, entretien des jardins)? Si vous avez plus de 70 ans, tout dépendamment de votre situation (votre revenu, votre logement, si vous êtes mariés ou non), vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôt équivalent à jusque 33% de ces dépenses faites pour des services favorisant votre maintien à domicile. Pour obtenir ce crédit d'impôt, vous devez garder les factures de ces services, les inclure dans votre rapport d'impôt et remplir l'*Annexe J – Crédit d'impôt pour maintien à domicile des Aînés* qui est disponible sur le site de Revenu Québec : <http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/situation/aines>.

### SUBVENTION POUR AÎNÉS RELATIVE À UNE HAUSSE DE TAXES MUNICIPALES (REVENU QUÉBEC)

Si vos taxes municipales ont beaucoup augmenté au cours des dernières années, vous pourriez aussi avoir droit à une aide financière du gouvernement. Les conditions à respecter pour recevoir cette aide sont expliquées en ligne sur le site de Revenu Québec : <http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/situation/aines>. Pour en bénéficier, vous devez remplir le formulaire disponible sur ce même site et le joindre à votre déclaration d'impôt. En cas de doute, n'hésitez pas à les appeler au 1-800-267-6299.

PROGRAMME D'EXONÉRATION FINANCIÈRE  
POUR LES SERVICES D'AIDE DOMESTIQUE  
(RÉGIE DE L'ASSURANCE MALADIE DU QUÉBEC)

Vous auriez besoin de soutien ou aimeriez vous faciliter la vie concernant les tâches domestiques quotidiennes tel l'entretien ménager, grand ménage, lessive, soins des pieds, préparation de repas, etc.? Cela pourrait vous coûter moins cher que vous ne le croyez... Le gouvernement finance certaines entreprises d'économie sociale pour réduire les coûts d'un service d'aide ménagère. Par exemple, au Bas-Saguenay le Service des Aides Familiales est subventionné, ce qui réduit de 4\$ pour toute la population le coût des services offerts. De plus, les personnes âgées de plus de 65 ans ou les personnes vivant une situation particulière telle une maladie peuvent aussi voir réduire le coût de ces services en fonction de leur revenu (une aide dont le montant varie entre 0,60\$ à 9\$ par heure de service. Si vous avez des questions concernant le coût ou le type de services rendus, vous pouvez téléphoner directement au Service des Aides Familiales (418) 544-2322.

LE PROGRAMME SUR LES AIDES À LA VIE QUOTIDIENNE  
(AVQ) ET DE LA VIE DOMESTIQUE (AVD)  
(AIDE FINANCIÈRE DU CLSC)

Ce programme vise à aider financièrement les personnes qui ont besoin d'aide dans les activités de la vie quotidienne et dans les travaux ménagers en raison d'un état de santé temporaire ou permanent. Pour y être admissible, la personne doit être évaluée par une travailleuse sociale et répondre aux conditions du programme. Si votre état de santé nuit à votre quotidien, il pourrait donc être aussi bénéfique pour votre santé que pour votre portefeuille d'aller consulter à votre CLSC!

ALLOCATION-LOGEMENT  
(SOCIÉTÉ D'HABITATION DU QUÉBEC)

Vous avez 51 ans et plus? Vous consacrez une grosse part de votre revenu (plus de 30%) à des frais liés à votre logement? Vous pourriez recevoir un montant d'argent pouvant atteindre 80\$ par mois et cela que vous soyez propriétaires, locataires ou sous-locataires. Pour pouvoir recevoir cette aide, il faut remplir le formulaire Demande d'allocation-logement, disponible dans les bureaux de Revenu Québec, y joindre les pièces justificatives exigées et transmettre le tout à Revenu Québec. Le bureau de Revenu Québec le plus proche est situé au 2154 rue Deschênes à Jonquière.

BESOIN DE SOUTIEN DANS VOS DÉMARCHES?

Si vous souhaitez être guidé dans vos démarches pour faire partie de l'un ou plusieurs de ces programmes et qu'il vous est possible de vous déplacer, vous pouvez demander à rencontrer les travailleurs sociaux du CLSC du Fjord (418-272-2275). Pour les personnes âgées qui ne sont pas en mesure de se déplacer en raison de leur santé, les services de Soutien à domicile pourront se déplacer à votre domicile : vous pouvez y avoir accès en téléphonant d'abord à l'infirmière de liaison au CLSC de la Baie au 418-544-3381, poste 5233.

PRÉCISIONS...

Cet article vous a résumé les principaux programmes d'aide au revenu, mais sachez qu'il en existe d'autres pour répondre à certaines situations ou des besoins spécifiques (ex : les personnes qui prennent soin d'un proche ou d'un conjoint malade, personnes en résidence, etc.). Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le document qui a servi de référence à l'écriture de cet article : une brochure intitulée «*Programmes et services pour les aînés Édition 2015-2016*» disponible en ligne sur le site [www4.gouv.qc.ca](http://www4.gouv.qc.ca). ♦





Nous vous offrons des soins et des traitements professionnels (non esthétique).  
Le but du soin est d'améliorer votre confort à la marche et de prévenir l'apparition d'affections plus graves.

Ces soins s'adressent à tous. Que vous ayez une condition particulière (diabétique, arthrite, et autres) ou que vous ayez seulement le goût de garder une bonne hygiène des pieds.

## CLINIQUE EN SOINS ET HYGIÈNE DES PIEDS

**Diane Proulx**  
technicienne diplômée n.d.  
Membre de L'A.N.Q.

256-A, rue St-Jean-Baptiste,  
L'Anse-Saint-Jean  
418 608-8666

### Quelles conditions peuvent être traitées ?

- Durillons • Callosités • Cors.
- Mycose • Œil de perdrix • Pied d'athlète.
- Ongles incarnés, épais, en volutes...

### Les bienfaits

- Préviens les douleurs et problèmes aux pieds
- Adoucit les rugosités
- Améliore l'état des ongles et des pieds
- Favorise une meilleure circulation
- Procure détente et confort

Étant donné que c'est un soin professionnel et non esthétique, il est considéré comme un soin podologique.

Un reçu pour vos assurances ou pour fin d'impôt avec une séance complète ou à la fin de traitement vous sera remis.

**Je me déplace à domicile**  
Clinique : du mardi au vendredi



Me Lisianne Minier, LL.B., D.D.N



Me Marie-Michèle Elefsen, LL.B., D.D.N



Me Audrey Gagnon, LL.B., D.D.N

Des professionnelles authentiques, fiables et à l'écoute, qui mettent à profit leur expérience pour faire de votre transaction une réussite.

Nos services sont disponibles sur rendez-vous aux points de la Caisse du Bas-Saguenay.



GAGNON, MINIER NOTAIRES SENC

991, rue Victoria, La Baie

Tél.: 418 544-2816 / Télécopieur: 418 544-0351



# ITHA ET RÉGINALD NOUS RACONTENT L'ARRIVÉE DES WALTZING À SAINT-FÉLIX

Par *Cécile Hauchecorne*

Itha est née en 1934 et son frère Réginald en 1931. Ces natifs de Saint-Félix n'ont quitté leur village que pour aller travailler. Lui était garde forestier et elle travaillait dans des maisons privées en ville. S'ils ont tous les deux atteint un âge vénérable, leurs souvenirs n'en sont pas moins restés intacts. En les rencontrant, on revit l'arrivée des premiers colons de Saint-Félix, ceux à qui le gouvernement donnait des terres en bois debout à défricher.

À 16 ans, Joseph, le grand-père d'Itha et Réginald, quitte l'Europe pour travailler sur les bateaux. Il débarque d'abord au Wisconsin où il rencontre sa future épouse, Émélie Munger de Laterrière, venue visiter ses frères. « Ils se sont mariés et très vite, ils ont eu deux premiers enfants. Et puis, ma grand-mère est tombée malade et le médecin lui a dit : si vous ne retournez pas chez vous, vous ne vivrez pas longtemps. Alors ils sont revenus au Saguenay et elle a vécu jusqu'à 97 ans ! » s'exclame Itha.

Puis c'est au tour de Réginald de se souvenir : « Mon grand-père Joseph était belge et sa mère, c'était une allemande. C'est le premier Waltzing qui est arrivé à Saint-Félix, dans les années 1900. Il ne voulait plus retourner dans son pays. La guerre, il n'en parlait pas beaucoup, c'était trop dur. Avec ma grand-mère, ils se sont installés sur le vieux chemin et c'est là qu'ils ont vécu. ».

Réginald possède toujours les lots de son père Émile, fils de Joseph. Il y a 3 ou 4 ans, il y faisait encore son bois de poêle : « Bûcher, ça me faisait plaisir et ça me tenait en forme. J'ai travaillé 46 ans dans le bois, j'ai commencé à 14 ans ! Dans ce temps là, le pays marchait droit ! Aujourd'hui, il y a quelque chose qui ne va pas. Pourquoi ? Je ne le sais pas ! Mais je crois que les avocats qui nous gouvernent, ces faiseurs de lois, y sont pour quelque chose ! Il faudrait travailler ensemble, avec les gens de terrain, comme nous autres on faisait. Quand on travaillait, on était tout le temps en gang ! ».

La ferme où Réginald et Itha ont été élevés se trouve du côté de l'ancien chemin, sur le chemin Waltzing. Émile et

Régina, leurs parents, ont eu 12 enfants, 11 de vivants. Dès l'âge de 5 ans, les petits commençaient à sarcler les jardins, leur mère leur faisait faire des allées. C'est en arrachant les mauvaises herbes qu'ils apprenaient à jardiner.

« Nos parents nous ont bien élevés, fait que nous autres, on sait quoi faire ! Ils nous ont appris à respecter les autres et à travailler pour gagner ce qu'on a ! Ils nous ont aussi appris à faire notre travail au meilleur de notre connaissance. »

De Chibougamau à Casey, Réginald a vu du territoire. « Comme garde forestier, on faisait tout, du mesurage, de la préparation de chantier, on travaillait où est ce qu'il y avait de l'ouvrage, mais on revenait toujours à Saint-Félix. »

De son côté, Itha travaillait dans les maisons privées pour faire des ménages. « Dans ce temps là, les femmes restaient 40 jours au lit après leur accouchement, alors il y avait toujours d'autres femmes pour les aider. Faut dire aussi que les femmes, quand elles étaient rendues à leur 5e enfant, souvent tous en bas-âge, elles avaient besoin d'un coup de main ! »

Et quand on leur demande leur plus beau souvenir d'enfance, Réginald me répond les yeux brillants : « Ils ont tout le temps été beaux chère ! On ne peut pas demander plus beau que ça ! » et Itha de conclure : « Tous les ans, le père il avait son bœuf à tuer, ses deux cochons bien engrainés, de beaux jardins. Il attendait que la fête de l'Immaculée Conception du 8 décembre soit passée pour faire boucherie. Avant, les gelées n'étaient pas assurées. L'hiver, c'était un vrai congélateur et on n'a jamais manqué de rien ! » ♦

*NDLR : Pour souligner les 65 années de vie des sœurs Notre-Dame du Bon-Conseil, Noëlla Lavoie nous conte l'histoire de ces religieuses et de l'influence qu'elles auront sur la paroisse. Ce texte est le deuxième d'une série de trois.*

## L'HISTOIRE DES SŒURS DE NOTRE-DAME DU BON-CONSEIL DE RIVIÈRE-ÉTERNITÉ

Par *Noëlla Lavoie*

En 1951, il a fallu agrandir l'école pour y aménager quatre classes et un logement pour les quatre religieuses. Sœur St-Amédée a même ajouté une classe de 10e année, avant que l'on construise la polyvalente Fréchette à L'Anse-Saint-Jean. L'encadrement rigide de ces sœurs a fait de nous des femmes et des hommes responsables, capables de prendre la relève et de transmettre aux autres générations notre savoir. Ainsi nous sommes devenus une communauté confiante en nos moyens, respectueuse, vaillante, généreuse et extrêmement vivante.

Les religieuses du Bon-Conseil sont venues en premier lieu pour enseigner mais elles ont également mis leurs talents naturels au service des paroissiens. Leur talent de couturière, par exemple ! En effet, lors de la bénédiction de l'église, le 8 décembre 1953, les douze servants de messe portaient fièrement les habits confectionnés par les religieuses. Plus tard, la sœur cuisinière donnait aux filles du village des cours de cuisine, puis d'autres religieuses ont ajouté des cours de Bible, des cours de chant, des cours de théâtre, des cours d'orgue, etc. Chaque année, une pièce de théâtre était ainsi organisée pour célébrer la présence de notre curé. Elles ont introduit pour les jeunes un mouvement catholique s'appelant les Brebis de Jésus. Enfin, les religieuses aidaient aussi les bénévoles laïques pour préparer les sacrements ou animer le mouvement des Femmes Chrétiennes.

Au cours de son histoire, la paroisse Notre-Dame de l'Éternité n'a eu que quatre prêtres résidents, de 1949 à 1977. C'est ensuite le curé de Saint-Félix-d'Otis qui partagea ses services entre les deux paroisses, puis L'Anse-Saint-Jean a pris la relève et enfin pour finir, les paroissiens du

Bas-Saguenay n'ont actuellement qu'un seul prêtre pour les quatre paroisses. Mais quand le dernier prêtre résident, Zygmunt Wozniak, est parti, les religieuses sont venues habiter au presbytère pour assurer une présence auprès des paroissiens. Sœur Jeanne-d'Arc Larouche fut nommée agente de pastorale par l'Évêque, puis ce sont sœur Esther Chouinard, sœur Monique Potvin et sœur Florence Harvey qui lui succédèrent.

Émotivement, les religieuses étaient de plus en plus proches des paroissiens et aidaient beaucoup au rayonnement du village. Particulièrement sœur Nicole et sœur Murielle qui se sont greffées à la chorale, puis sœur Esther, organiste à la Maison-Mère, qui me remplaçait de temps en temps à l'orgue pour que je puisse réaliser un vieux rêve, celui de diriger la chorale. Il faut dire que la chorale comptait dans le temps 24 membres. Sœur Esther accompagnait avec brio la messe du dimanche. Jamais les gens de Rivière-Éternité n'avaient entendu de si beaux chants et leur orgue n'avait jamais donné de si beaux sons. ♦

## UN CONCERT DONT ON SE RAPPELLERA LONGTEMPS

Par *Sonia Simard*

Le 14 août dernier se tenait à l'église de Rivière-Éternité, un concert rendant hommage à la statue Notre-Dame du Saguenay qui siège sur les hauteurs du fjord depuis maintenant 135 ans.

C'est devant un public de plus de 200 personnes que Martin Lapierre, militaire de formation, a présenté pour la première fois de son histoire la pièce «Cap Trinité» qu'il a composée après son déploiement en Afghanistan, où il a malencontreusement mis le pied sur une bombe. La musique représente donc l'amour du militaire pour sa région.

L'auditoire était captivé par l'histoire de monsieur Lapierre. Lorsque l'ensemble Talisman a joué les premières notes de

ses compositions, l'ambiance était silencieuse dans la salle, nous aurions pu entendre voler une mouche, toutes les oreilles étaient attentives aux mélodies émises par les instruments à corde et le piano à queue qui rayonnaient sur la scène. L'ensemble Talisman a su jouer et faire rayonner de façon professionnelle les compositions de Martin Lapierre. Le clou du spectacle a été bien entendu la pièce «Cap Trinité». Tous ont frissonné en entendant ce morceau et la foule a offert une ovation debout lorsque les dernières notes se sont tues.

L'historien Éric Tremblay a su nous transmettre ses connaissances sur l'historique de la statue Notre-Dame du Saguenay. Il a évoqué les débuts de son histoire en nous parlant de Louis Jobin, le créateur de cette œuvre d'art. Ensuite, bien sûr, l'histoire du voyageur Charles-Napoléon Robitaille nous a été contée, et enfin quelques anecdotes d'aujourd'hui ont clôturé sa prestation.

Pour terminer en beauté ce spectacle, Sophia-Rose Boulanger, la jeune chanteuse classique, originaire de la région et participante à l'émission La Voix, a interprété quelques pièces, dont l'Ave Maria, pour le plus grand bonheur des spectateurs. Ce fût un moment privilégié pour tous ceux qui ont assisté à ce récital. Il paraîtrait même que l'idée de reproduire une présentation de ce type l'an prochain est venue hanter les pensées du comité organisateur. À suivre donc. ♦



*L'ensemble Talisman a su jouer et faire rayonner de façon professionnelle les compositions de Martin Lapierre.*

## LA GRANDE DAME DU CAP TRINITÉ FÊTE SES 135 ANS

Par *Francesca Houde*

Afin de commémorer le 135<sup>e</sup> anniversaire de la statue Notre-Dame du Saguenay, un comité de bénévoles de Rivière-Éternité a organisé un évènement le 14 août dernier. Pour ceux et celles qui ne connaissent pas l'histoire de la statue, en voici un bref historique.

L'idée d'ériger une statue de la vierge Marie sur le cap Trinité vient du curé Dominique Racine qui officiait à l'époque. Par contre, pour des raisons monétaires, il a dû mettre son idée de côté.

C'est en 1878 que le projet voit finalement le jour. Un voyageur de commerce du nom de Charles-Napoléon Robitaille, faisant la traversée de Saint-Anne à Chicoutimi avec son attelage sur les glaces du Saguenay, se retrouve à l'eau avec son attelage suite à la rupture des glaces trop fragiles. Il implore alors la Sainte Vierge afin qu'elle vienne à son secours. Comme par miracle, il réussit à se hisser sur la glace. Affecté par cet accident, il implore alors la Sainte Vierge de le laisser vivre au moins 10 ans encore afin qu'il puisse élever ses enfants.

Il décide alors d'ériger une statue en son honneur. Il commande une statue de l'artiste Louis Jobin d'une hauteur

de 7,5 mètres. Elle a été sculptée en trois blocs de pin. L'œuvre est complétée en avril 1881. Après avoir été exposée à Québec et Montréal, elle est transportée en août de la même année par le bateau à vapeur Union jusqu'à L'Anse Saint-Jean. Le transport et l'installation sur le Cap Trinité furent difficiles, la statue est tombée à l'eau du quai de L'Anse Saint-Jean, elle est traînée jusqu'en bas du Cap Trinité où elle reste partiellement immergée pendant quelques jours. Elle a dû être sectionnée en 14 morceaux et montée en 22 étapes à l'aide de palans. Son inauguration eut lieu le 15 septembre 1881. Depuis ce temps, l'œuvre a été restaurée quelques fois par des gens n'ayant pas froid aux yeux puisque son entretien est laborieux et même vertigineux. Cela fait maintenant 135 ans que visiteurs et marins peuvent admirer l'un de ces joyaux qui font la renommée du Fjord-du-Saguenay. ♦



Quand Léa Tremblay et Alain Simard, les deux plus jeunes membres du comité des loisirs de Petit-Saguenay, ont eut l'idée folle de faire venir les 2Frères à l'Aréna de la Vallée, personne n'y croyait vraiment. Après avoir convaincu les autres membres du comité, ils se sont lancés tête baissée dans l'aventure.

Par *Philôme La France*

Quelques mois plus tard, force est de constater que le spectacle a été un succès remarquable. D'abord, le public était au rendez-vous. Plus de 450 personnes ont déferlé sur Petit-Saguenay pour rencontrer les deux frères Caouette. Les spectateurs venaient de la ville de Saguenay, Sacré-Cœur, du Bas-Saguenay et de Charlevoix. Il y avait même quelques touristes dans l'assistance.

De plus, les 2Frères ont apprécié leur séjour à Petit-Saguenay, alors qu'ils ont été accueillis à bras ouverts par les organisateurs et la population. Comme l'indique Lisa Houde, responsable à la vie communautaire à la municipalité de Petit-Saguenay, « Toute l'équipe des 2Frères a été d'une gentillesse et d'une collaboration extraordinaire. Ils nous ont mentionné à quel point nous vivions dans un endroit magnifique et nous ont dit que si nous les invitions encore, ils allaient revenir ! »

Le spectacle comme tel a confirmé que l'Aréna de la Vallée est une excellente salle de spectacle, tant au niveau sonore qu'au niveau de la capacité d'accueil et de la fonctionnalité des installations. Il nous a aussi permis de comprendre pourquoi les 2Frères sont en nomination dans 5 catégories au gala de l'ADISQ, dont celles de révélation de l'année et de groupe de l'année. Ils présentent avec brio des chansons réconfortantes, qui racontent des choses simples et traitent de sujets universels.

Le numéro d'ouverture, qui laissait toute la place aux percussions était très réussi et a permis dès le départ de créer une ambiance survoltée dans la salle. Puis le duo, qui était accompagné de trois musiciens, a présenté ses chansons entre deux anecdotes croustillantes sur la vie de tournée ou sur les aléas de leur carrière de chansonniers avant que le groupe ne soit propulsé au sommet des palmarès.

Les grands succès du duo ont été entonnés en cœur par les spectateurs en présence. Un hommage bien senti a été livré aux groupes Beau Dommage et Les Colocs, visiblement deux inspirations importantes pour le duo de Chapais. À la tombée du rideau, tout le monde est reparti à la maison, les yeux scintillant et les oreilles bourdonnant encore du spectacle qui venait de se dérouler.

Avec cette grande réussite, le comité des loisirs de Petit-Saguenay a bien l'intention de récidiver l'été prochain. Bien qu'on ne puisse encore annoncer quel artiste sera à l'honneur à ce moment là, une date est déjà confirmée. Comme l'explique Lisa Houde, « nous sommes déjà dans les préparatifs pour un nouveau spectacle et vous pouvez déjà cocher la date du 5 août 2017 à votre agenda. » C'est un rendez-vous ! ♦



## ON NE MODÈRE PAS NOS TRANSPORTS

AFIN DE TOUJOURS MIEUX VOUS SERVIR

**TRANSPORT**  
*Bouchard*  
9094-6112 Québec Inc.

67, rue Dumas, Petit-Saguenay

Tél.: 418 272-3025

Télé.: 418 272-1638

Courriel: [transport.bouchard@royaume.com](mailto:transport.bouchard@royaume.com)

DU LUNDI AU VENDREDI  
service ultrarapide  
**3 FOIS PAR JOUR**

PRIX TRÈS COMPÉTITIFS  
tant pour la clientèle  
commerciale que résidentielle



# SAINT-FÉLIX-D'OTIS INAUGURE SON NOUVEAU KIOSQUE À MUSIQUE AVEC DE L'OPÉRA

Par *Thérèse Fortin*

Rêvé par trois femmes de la direction municipale de Saint-Félix, soit la directrice générale et deux conseillères municipales, un magnifique kiosque fut érigé cet été sur les bords du lac Otis dans l'environnement du Chalet des Loisirs.

Cette nouvelle installation municipale fut accordée suite à demande de subvention adressée au ministère des Affaires municipales et de l'Occupation du territoire, dans le cadre du programme MADA (Municipalité amie des aîné(e)s). À la suite d'un appel d'offre, c'est Log Home, une entreprise de la région qui a obtenu le contrat de construction.

Avant même que les premiers pieux furent vissés dans le sol, la question de l'inauguration était à l'ordre du jour. La directrice générale de la municipalité était absolument certaine du respect de la livraison du kiosque.

Décider d'offrir une soirée d'opéra comme première manifestation artistique était vraiment une opération casse-cou ! Y aurait-il plus de 10 personnes ? La pluie nous forcerait-elle à donner le concert à l'intérieur du Chalet des Loisirs ? Une laryngite pour l'une des deux chanteuses engagées pour ce soir-là ?

Mais les astres se sont alignés. Un gros orage a éclaté vers 17h00, puis le ciel s'est dégagé. Près de deux cents personnes étaient présentes, venant d'un peu partout de la région. La publicité avait été faite par le personnel de la municipalité, mais également par la mezzo-soprano Renée Lapointe, qui avait annoncé sa présence à Saint-Félix sur Facebook auprès de son fan-club.

En effet, madame Lapointe, originaire de Chicoutimi, a déjà performé plusieurs fois dans sa ville natale, notamment dans une opérette qui fut présentée au printemps 2016. Plusieurs

membres du chœur de l'opéra de Chicoutimi s'étaient donné le mot pour assister à cette prestation de Renée.

Pour sa part, Monique Pagé, originaire de Trois-Rivières, avait accepté notre invitation à venir chanter pour l'inauguration du kiosque, sachant qu'elle y côtoierait une amie comme Renée Lapointe : elles le font fréquemment sur les grandes scènes internationales d'opéra.

Accompagnées magnifiquement par Renée Villemaire, les deux artistes lyriques furent très généreuses de leur talent et ont performé pendant deux heures. Nous y avons entendu du Mozart, du Fauré, du Bizet, la première partie du concert étant plutôt classique. Cependant, la pièce de Gilles Vigneault « J'ai pour toi un lac » a pris toute sa dimension lorsque trois bateaux se sont approchés silencieusement pour que les occupants puissent se joindre au public, complètement subjugué par la beauté du coucher de soleil, par le croissant de lune, par les étoiles qui s'allumaient une à une, par l'éclairage doux du kiosque et surtout par les voix.

La seconde partie du concert fut beaucoup plus proche du blues avec des airs très connus de Gershwin. Le duo de « La Barcarolle » dans les Contes d'Hoffman et l'air de « La Wally » ont dû terminer ces moments magiques et presque parfaits, car en même temps, il y avait un grand festival de moustiques, qui s'en sont donné à cœur joie sur nos chevilles et sur nos bras. ♦



# SAINT-FÉLIX-D'OTIS TIENT LA 5<sup>e</sup> ÉDITION DU SYMPOSIUM LES PORTES DU CHEMIN DES ARTS

Par *Dominique Gagné*

Les portes de l'église de Saint-Félix-d'Otis seront grandes ouvertes les 8 et 9 octobre prochains, où se tiendra pour une 5<sup>e</sup> année consécutive le symposium de Saint-Félix-d'Otis La Porte du Chemin des Arts. «Le symposium de peintures et de sculptures présentera 20 artistes en provenance de la région et d'ailleurs au Québec et cette année vous pourrez y faire de belles découvertes» commente Camil Fillion, le directeur artistique de l'événement.

Des centaines de visiteurs, amateurs et collectionneurs d'art sont attendus pour apprécier le talent des artistes et le caractère unique du symposium. Ce lieu de patrimoine religieux transformé pour l'occasion sort de l'ordinaire et se démarque par une expérience de qualité. «Tous les bancs de l'église sont déplacés et l'endroit est aménagé pour le plaisir des participants au symposium, tout en respectant les lieux. Son accueil, sa grandeur et son ambiance agréable sont appréciés des visiteurs grâce aux bénévoles et à nos partenaires qui nous aident dans cette grande organisation», souligne madame Mercédès Tremblay, présidente fondatrice de l'événement.

Le président d'honneur du symposium de Saint-Félix-d'Otis cette année est le peintre de Saint-Irénée, Juan Cristobal Pinochet. Les visiteurs qui participeront au tirage auront la chance de gagner un de ses magnifiques tableaux d'une scène illustrant une patinoire extérieure, d'une valeur de 2 500 \$. Après 30 ans de vie et carrière dans l'art Juan Cristobal a peint 2300 portraits en pastel, plus de 3000 tableaux à l'huile, pastel et acrylique; paysages, scènes de vie, natures mortes et autres.

«Je suis heureux de vous inviter à partager et discuter d'art avec nous. Le groupe d'artistes qui vous y attendent seront ravis de partager avec vous leur passion et vous dévoiler leurs dernières créations. Vous pouvez compter sur les sourires et l'accueil de notre magnifique équipe de bénévoles pour faire de votre visite le plus beau des moments. Nous vous attendons tous avec impatience», déclare le président d'honneur. Vous pourrez y rencontrer 19 autres artistes reconnus qui œuvrent dans différentes disciplines artistiques.

Un atelier de sculpture pour jeunes apprentis permettra à cinq élèves du niveau primaire de l'école Saint-Félix de pratiquer avec l'artiste sculpteur de

Chicoutimi, Yann Tremblay. Lors de cet atelier, ils pourront modeler une pièce qu'ils réaliseront le samedi, de 9h30 à 11h30. Les jeunes apprendront les bases et techniques de modelage et moulage. Ils seront appelés à comprendre la démarche d'un créateur dans un contexte de symposium. L'artiste partagera avec eux sa passion pour la sculpture.

Aussi deux personnages du Site de la Nouvelle France animeront toute la fin de semaine par leur présence dans l'espace d'exposition. Ils symboliseront l'importance de connaître l'histoire de la région.

L'arrivée et l'installation des artistes se feront le vendredi dans la journée, le symposium sera prêt à ouvrir avec un cocktail d'ouverture pour les médias, nos partenaires, bénévoles et artistes dans la soirée. Ce sera le samedi et le dimanche de la fin de semaine de l'Action de Grâce que le symposium de Saint-Félix-d'Otis ouvrira les portes de l'église pour accueillir le grand public.

Pour plus d'information, consultez le site [symposiumdesaintfelixdotis.com](http://symposiumdesaintfelixdotis.com) ou notre page [facebook.com/symposiumsaintfelixdotis](https://www.facebook.com/symposiumsaintfelixdotis). ♦

La Porte du Chemin des Arts

SYMPOSIUM de Saint-Félix-d'Otis

20 artistes dans l'église

Peintures et sculptures

5<sup>e</sup> édition

Entrée gratuite

8 & 9 octobre 2016

Saint-Félix-d'Otis

SYMPOSIUM

# SYNERGIE DES COULEURS AU SYMPOSIUM D'ART CONTEMPORAIN DE RIVIÈRE-ÉTERNITÉ

Par *Dolande Fortin*

*Claude Melançon,  
président d'honneur*

*Synergie des couleurs...* un thème on ne peut plus évocateur pour parler de la 4<sup>e</sup> édition du Symposium d'art contemporain de Rivière-Éternité, présidé par l'artiste-peintre de Blainville, Claude Melançon. Ce dernier s'exclame : «L'art contemporain, voire abstrait, se dit conceptuel, procure une émotion, provoque l'imaginaire, vous fera voyager vers l'irréel et le subjectif et provoque une compréhension personnelle du tableau. D'un point de vue artistique, l'art contemporain désigne tout ce qui ne ressemble pas à l'art classique et figuratif».

Les œuvres de Claude Melançon, de facture abstraite, sont créées sur toile ou sur bois en utilisant différentes techniques avant l'application de la peinture acrylique. Il cite : « Par mon art, je laisse surgir ce qui doit s'exprimer. Au gré de mes expérimentations, surgissent quelques fois des formes rappelant des visages humains. Dès lors, je viens exagérer la forme afin de rendre plus facilement visible ce qui, au premier coup d'œil, serait difficilement reconnaissable». Récipiendaire de nombreuses bourses et prix de jury, il est impliqué dans plusieurs regroupements et associations artistiques, participe chaque année à un bon nombre de symposiums et d'événements partout dans la province, en plus de présenter des expositions solo dont dont à la Galerie Z de Montréal, notamment à plus récemment à la Galerie l'Espace contemporain de Québec.

Claude Melançon se dit d'ailleurs très honoré d'avoir été choisi comme président d'honneur pour cette 4<sup>e</sup> édition du Symposium d'art contemporain de Rivière-Éternité : « À ce titre, je vous invite à venir partager ma passion pour la peinture dans ce village pittoresque aux habitants très accueillants. Des artistes invités, animés de la même passion que moi pour les arts, sauront vous charmer par leurs œuvres originales. »

Douze artistes peintres professionnels venant de plusieurs régions du Québec se joindront au président d'honneur. Ils sont représentés en galerie et parcourent tous chaque année de nombreux symposiums et événements artistiques. Ces peintres d'ici et d'ailleurs, dédiés à l'art contemporain, s'exprimant avec des techniques et médiums variés, vous invitent à venir les rencontrer et à faire l'acquisition d'œuvres d'art. Trois sculpteurs seront également présents, ainsi que 10 artisans de métiers d'art variés. Pour connaître davantage tous ces artistes, visitez la page Facebook : [www.facebook.com/raare.riviere-eternite](http://www.facebook.com/raare.riviere-eternite)

Le RAARE souhaite faire découvrir, aux amateurs d'art, non-initiés ou collectionneurs, tous ces artistes et artisans ouverts et généreux, dont la plupart sont pour une première fois dans la région, qui vous offriront des œuvres accessibles, dans une ambiance décontractée. On vous invite donc à venir

à l'École Marie-Médiatrice, de 9h à 17h, les 8 et 9 octobre prochains. L'entrée est gratuite et une équipe de bénévoles vous accueillera chaleureusement.

Le samedi 8 octobre, à 18h30, aura lieu un souper bénéfique suivi d'une soirée-cabaret d'impro, avec la Ligue d'impro 3V Productions, du Saguenay. Le prix du souper et de la soirée est de 20\$ par adulte et 10\$ pour les 12 ans et moins. Réservez votre billet pour la soirée auprès des membres du RAARE. Pour la soirée-cabaret d'impro, débutant à 20h, l'entrée est libre.

Il y aura une vente de billets pour l'aide au financement du symposium. Six magnifiques prix sont à gagner, dont un tableau spécial pour le symposium, œuvre du président d'honneur Claude Melançon. Pour plus d'information, écrivez au [raare@yahoo.ca](mailto:raare@yahoo.ca) ♦

**Tableau  
en 1<sup>er</sup> prix de  
tirage offert  
par Claude  
Melançon,  
titré «No 184».**



## SYMPOSIUM PROVINCIAL DES VILLAGES EN COULEURS

# L'ANSE-SAINT-JEAN ET PETIT-SAGUENAY SE PRÉPARENT À ACCUEILLIR LES VISITEURS

Par *Yvonne Bernier*\*

L'authentique rendez-vous artistique du Symposium provincial des Villages en couleurs de L'Anse-Saint-Jean et Petit-Saguenay se tiendra du 7 au 9 octobre 2016, sous la présidence d'honneur de madame Christine Nadeau. « C'est un honneur de présider cette rencontre presque familiale où les artistes sont heureux de se retrouver et de renouer avec l'équipe de bénévoles et les membres du comité chaleureux et accueillant, souligne l'artiste originaire de Québec. »



C'est en 1991 que Yolande Boudreault, accompagnée d'une équipe de neuf personnes, organisait le premier Symposium des Villages en Couleurs. Réunissant les deux villages de L'Anse Saint-Jean et de Petit-Saguenay, la mission de l'événement était de favoriser les activités socioculturelles tout en contribuant au développement touristique des deux municipalités.

Cette année encore, ce sont 43 artistes peintres professionnels qui viendront célébrer cette rencontre entre l'émotion, la technique, la sensibilité et l'expression qui se déroule maintenant depuis 26 ans. En provenance des 4 coins du Québec, du Nouveau-Brunswick et de la Belgique, vous pourrez les voir à l'œuvre répartis dans les deux salles d'exposition situées au Mont-Édouard de L'Anse-Saint-Jean et à l'Aréna de la Vallée de Petit-Saguenay.

Le plus beau cadeau que le Symposium peut s'offrir, c'est la nature. Et dans cette splendeur sauvage, les arbres nous inspirent, les feuilles nous font chanter et le soleil nous éveille. Les rivières, elles, abondent de poissons, se croisent et immortalisent ce pittoresque paysage des municipalités de L'Anse-Saint-Jean et de Petit-Saguenay. On vous invite donc à venir découvrir ces gens de talent qui sauront vous éblouir par leurs créations et leurs personnalités. C'est l'activité vedette de l'automne dans le Bas-Saguenay, alors joignez-vous à la foule de visiteurs. ♦

*\*Yvonne Bernier est présidente du comité organisateur*

## L'UNITÉ PASTORALE DU FJORD EN ACTION

Par *Jacques Fortin*

Voici des nouvelles de l'unité pastorale du fjord composée des paroisses s'étendant de Sagard à Ferland-et-Boilleau, embrassant Petit-Saguenay, L'Anse Saint-Jean, Rivière-Éternité, Saint-Félix, Saint-Alexis et finalement Saint-Alphonse.

Dans le cadre de l'année de la miséricorde, 92 personnes en provenance des différentes paroisses de notre unité pastorale, se sont rendues le 6 mai dernier en pèlerinage aux deux portes saintes de notre diocèse, soit à la cathédrale de Chicoutimi ainsi qu'au Lac Bouchette. Le mois précédent, ce sont les jeunes se préparant à la confirmation qui ont fait le pèlerinage jusqu'à la cathédrale de Chicoutimi, accompagnés de leurs parents.

Mais pour ce qui est de la confirmation, il y a aussi de jeunes adultes qui s'y préparent, avec Sœur Micheline Bergeron et l'abbé Pierre Bergeron. En effet, les sacrements de l'initiation chrétienne ne concernent pas seulement les enfants, mais toute personne désireuse de cheminer dans sa foi.

Du côté de Sagard, le samedi le 30 avril, avait lieu au centre communautaire un souper suivi d'une conférence portant sur la chasse. L'événement était organisé au profit des loisirs et

de la chapelle. L'instigateur de ce projet était Éric Tremblay assisté de nombreux bénévoles. Ce fut d'ailleurs un véritable succès.

Enfin, le samedi 16 avril ce sont 41 jeunes du Bas-Saguenay (Sagard, Petit-Saguenay, L'Anse-Saint-Jean et Rivière-Éternité) qui ont fait leur confirmation à l'église de Petit-Saguenay et dimanche le 14 mai, 45 jeunes de St-Alexis de la Baie (Saint-Félix, Ferland-et-Boilleau et St-Alexis) recevaient leur confirmation par l'abbé Émilien Dumais qui en était le célébrant. ♦



# 20

## TRÉSORS CULTURELS POUR LE BAS-SAGUENAY À L'OCCASION DES 20 ANS DES JOURNÉES DE LA CULTURE

Par *Ariane Fortin* et *Nathalie Sergerie*



Cette année, pour souligner la 20<sup>e</sup> édition des Journées de la culture, les villes et villages du Québec étaient invités à présenter la liste des 20 trésors représentatifs de la richesse culturelle de leur municipalité. Les cinq municipalités du Bas-Saguenay se sont concertées afin d'identifier quatre trésors chacune et ainsi composer la liste des 20 trésors culturels pour le secteur. La liste a été intégrée à une grande carte interactive du Québec mise en ligne sur le site : <http://www.journeesdelaculture.qc.ca>. Une belle visibilité pour le dynamisme culturel, le patrimoine et les paysages d'ici !



Crédit photo : Site de la Nouvelle-France.

### **Saint-Félix-d'Otis**

- L'église Saint-Félix
- Le site de la Nouvelle-France
- Le symposium La Porte du Chemin des Arts
- La Kermesse de Saint-Félix-d'Otis

### **Rivière-Éternité**

- La statue Notre-Dame du Saguenay dans le parc national du Fjord-du-Saguenay
- L'exposition de crèches de Noël de Rivière-Éternité
- La Nativité (dans la montagne face de l'église)
- L'Auberge du presbytère



Crédit photo : Patri-Arch.

### **L'Anse-Saint-Jean**

- Le site de l'église Saint-Jean-Baptiste et du presbytère
- Le bistro de L'Anse
- La boutique Créations Rebelles des bois

### **Petit-Saguenay**

- Le cœur du village
- Le Club des messieurs (zec de la rivière Petit-Saguenay)
- L'Anse-Saint-Étienne
- Le quai de Petit-Saguenay

### **Ferland-et-Boilleau**

- Le parc de Boilleau
- Le belvédère du Lac-Ha! Ha!
- La halte routière du pont couvert du Lac-Ha! Ha!
- Le sentier de la digue du Lac-Ha! Ha! ♦



Crédit photo : Marie Brunet.



Crédit photo : Marie Brunet.



Crédit photo : Sophie Gagnon Bergeron.

# COULEUR CÉRAMIQUE REÇOIT CLAIRE LINDNER POUR SA 3<sup>e</sup> ÉDITION

Par *Cécile Hauchecorne*

*Le groupe de céramistes réunis  
autour de l'artiste française  
Claire Lindner.*

Troisième édition pour Couleur Céramique qui accueillait l'artiste française Claire Lindner pour un atelier destiné aux céramistes professionnels du Québec. Du 14 au 17 septembre, comme chaque début d'automne, dix céramistes professionnels québécois ont participé au stage organisé à L'Anse-Saint-Jean, à la Maison des grands champs, par Pascale Nobécourt et John Ashpool.



Cette année, c'est l'artiste Claire Lindner, 34 ans, l'une des meilleures représentantes de la jeune céramique contemporaine française, qui est venue partager son approche originale du matériau terre. Solidement formée aux arts plastiques à l'École des Arts décoratifs de Strasbourg (France) puis au Camberwell College of Arts en Angleterre à Londres, Claire Lindner obtient dès 2004 le 1<sup>er</sup> Prix de la « Jeune céramique européenne » au Festival Terralha de Saint-Quentin-la-Poterie, village réputé de potiers dans le Sud de la France.

D'emblée très personnel, sculptural et inventif, son travail est vite remarqué par le monde de la céramique. Poussée par le désir de comprendre les phénomènes qui engendrent la forme, de saisir le mouvement de transformation de la matière, Claire Lindner explore la terre de façon très physique, construisant de manière intuitive les liens qui unissent le corps et l'imaginaire. Pour elle, la matière n'est pas un médium au service d'une idée, elle est à la fois l'idée et le médium. Sous ses mains, la terre prend littéralement vie, se découvre de nouvelles peaux à travers des séries de pièces qui nous font circuler dans des mondes organiques inspirés des

règnes végétal, animal, minéral. Après son impressionnant Léviathan de 3,50 mètres de long, son nouveau corpus, Nuages, poursuit sa quête de révélation d'une matière sublimée en « corps » mystérieux, puissamment animés.

Saluée dès ses débuts pour sa créativité, Claire Lindner a participé à de nombreuses expositions en France et en Europe, notamment à Collect à Londres, à la galerie Puls de Bruxelles ou au Musée des Arts décoratifs à Paris. Elle a reçu le très prestigieux Prix d'Or pour la Céramique d'expression de la Biennale internationale de céramique en Corée en 2007. Par ailleurs, elle a conçu et mis en scène l'exposition itinérante « Nuages » rassemblant les œuvres de sept céramistes européennes renommées et présentée au Centre céramique de Giroussens (France) puis aux Abattoirs de Mons (Belgique).

En septembre, le stage de Claire Lindner a permis d'expérimenter des processus d'élaboration de formes et d'observer le pouvoir de celles-ci à exprimer une sensation, à se métamorphoser pour finalement prendre vie. Outre des démonstrations de son propre travail, l'artiste a présenté des conférences sur sa démarche ainsi que sur diverses expressions céramiques contemporaines pour illustrer chaque thème abordé.

Comme chaque année, un 5 à 7 le vendredi était ouvert au public désireux de rencontrer les céramistes présents.

Avec Couleur céramique, John Ashpool et Pascale Nobécourt, collaboratrice de la Revue de la céramique et du verre (France), souhaitent à la fois développer et enrichir les liens établis entre céramistes français et québécois tout en faisant découvrir la beauté du cadre naturel du Bas-Saguenay. ♦

## **La Maison des grands champs**

82, rue des Côteaux  
L'Anse-Saint-Jean  
Tél. : 418 608 82 44

# PREMIÈRE ÉDITION RÉUSSIE POUR LE TOURNOI DE BRIDGE À SAINT-FÉLIX

Par *Thérèse Fortin*



Le bridge étant une véritable passion pour les gens qui s'y adonnent, ils sont prêts à faire pas mal de kilomètres pour goûter à leur passe-temps favori. Pour un bridgeur(se) de calibre, fini la Dame de pique, le rummy, le canasta, le neuf ou la poule, ils sont constamment à la recherche du quatrième joueur pour se plonger une ou deux heures dans le monde magique de ce jeu.

Une nouvelle équipe se forme... les partenaires ne toucheront pas à leurs cartes tant qu'ils ne se seront pas tout dit sur les conventions qu'ils prévoient utiliser pour maximiser leurs chances de gagner.

À Saint-Félix d'Otis, c'est grâce à la direction de la FADOQ si 8 boîtes d'enchères et 20 planchettes ont été achetées pour offrir des cours de bridge à ses membres. C'est ainsi qu'un petit club s'est développé avec six adeptes, vraiment mordus, prêts à se rendre à La Baie, à Jonquière ou à Chicoutimi, plusieurs fois par semaine, en co-voiturage, pour se perfectionner et jouer.

En mai dernier, à la fin de la saison annuelle de bridge, les membres du club de St-Félix se sont demandés si les participant(e)s des autres municipalités accepteraient de se déplacer au Bas-Saguenay pour un samedi de tournoi de bridge.

Autour d'une table au Centre Joseph Nio à Chicoutimi, ils ont demandé au couple Claire Desmeules et Laurent Faucher s'ils viendraient chez nous au mois de septembre pour arbitrer une journée de cartes. Avec une mine un peu ahurie et amusée en même temps, ils nous ont mis au défi d'en parler aux 50 personnes assemblées ce soir-là pour jouer au bridge duplicata.

Nous sommes entrés dans la grande salle, les tripes nouées et avons annoncé que le Chalet des Loisirs de St-Félix accueillerait des bridgeurs de la région, le 24 septembre 2016. Nous les invitons alors à donner leur nom pour participer à ce premier samedi de bridge à Saint-Félix. Sur le coup, 38 personnes sur les 50 présentes se sont inscrites, en promettant d'y être avec plaisir.

Nous n'en revenons pas... nous, les petits nouveaux... les petits baveux qui étaient loin de s'attendre à pareille réception, car la salle du Chalet des Loisirs n'était même pas réservée. On avait choisi une fin de semaine quelconque en ne se basant que sur la disponibilité de Claire et de Laurent.

La semaine suivante, nous confirmions avec la direction de la municipalité la possibilité de tenir notre tournoi le quatrième samedi de septembre en argumentant que nous avions déjà une quarantaine d'inscriptions et que la salle était libre ce jour-là.

Au milieu de l'été, Pierre Tremblay, un des instigateurs du tournoi, s'est rendu aux Loisirs pour figurer combien de personnes nous pouvions accommoder et c'est de l'ordre d'une centaine de participant(e)s que l'emplacement pouvait recevoir. Il ne restait plus qu'à commander le lunch du midi auprès de l'épicerie Omni.

Ce sont bien cent personnes qui se sont présentées en ce beau matin d'automne, accueillies par les initiateurs du projet et par Pierre Deslauriers, maire de la municipalité. Ils sont venus de partout dans la région, de Roberval, Alma, Jonquière, La Baie, Chicoutimi et bien sûr du Bas-Saguenay. Ce fut vraiment une belle journée et, d'après les commentaires des participant(e)s, si nous réitérions cette aventure l'an prochain, ce serait à nouveau une réussite. ♦



## VIOLENCE CONJUGALE ET SEXUELLE : DES PROJETS POUR RÉPONDRE AUX BESOINS DES VICTIMES

Par *Joannie Dionne* et *Sonia Rhainds*\*

La Table de concertation en violence conjugale et en agression sexuelle du Fjord, une entité composée de différents organismes œuvrant dans le secteur de La Baie et du Bas-Saguenay, est fière de présenter à la population les projets qui ont été réalisés au cours de la dernière année. Le mandat de la Table est de prévenir et de contrer la violence conjugale et la violence sexuelle en s'adressant à la population, et aux intervenants du milieu.

Depuis 2014, un projet de Condition féminine Canada visant à améliorer l'accessibilité des services d'aide et de prévention contre la violence sexuelle faite aux femmes et aux filles a été mis sur pied sur le territoire de La Baie et du Bas-Saguenay. Une évaluation a été réalisée afin de connaître les besoins et les obstacles qui nuisent au dévoilement des victimes de violence sexuelle de 14 ans et plus sur ce territoire. De cette évaluation, cinq principaux obstacles aux dévoilements ont été identifiés : la confidentialité, le manque d'outils spécifiques, la méconnaissance de la problématique de la violence faite aux femmes et des ressources disponibles sur le territoire, ainsi que l'éloignement géographique.

À la suite de ces constats, les membres de la Table de concertation en violence conjugale et en agression sexuelle du Fjord ont mis en place des projets pour répondre aux besoins des victimes de violence conjugale et sexuelle.

Tout d'abord, une bande dessinée a été diffusée dans les écoles secondaires et le Centre de formation professionnelle, ainsi que dans toutes les boîtes postales de La Baie et du Bas-Saguenay. Vous pouvez aussi la retrouver sur la page Facebook de la Table de concertation. De plus, il est intéressant de souligner que la bande dessinée sera disponible en anglais dès l'automne prochain. Elle a été créée avec la collaboration des maisons des jeunes de La Baie et du Bas-Saguenay. Cet outil a pour but de sensibiliser

la population sur des formes de violence faites aux femmes (violence dans les relations amoureuses, cyberagression à caractère sexuel et agression sexuelle par intoxication) et sur les ressources disponibles sur le territoire.

De plus, la Maison d'hébergement le Rivage de La Baie et la Maison ISA, Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel, offriront des services d'intervention individuelle pour les femmes victimes de violence sexuelle et/ou conjugale, et ce, directement dans certaines municipalités du Bas-Saguenay, soit à Rivière-Éternité, Ferland-et-Boilleau, L'Anse-Saint-Jean et Petit-Saguenay. Les services sont offerts **gratuitement** par des intervenantes provenant de l'extérieur du Bas-Saguenay. Les locaux resteront confidentiels afin de respecter la vie privée des personnes désirant avoir recours aux services de ces organismes.

Pour des questions ou pour de plus amples informations sur les projets mis sur pied par la Table de concertation en violence conjugale et en agression sexuelle du Fjord, veuillez communiquer avec Sonia Rhainds au 418-544-4626. De plus, vous pouvez aller aimer la page Facebook, au [www.facebook.com/tcvcasf](http://www.facebook.com/tcvcasf), pour nous suivre. ♦

\* Joannie Dionne travaille à la Maison Isa et Sonia Rhainds à la Maison d'hébergement Le Rivage de la Baie.



**Marie-Pier Breton**  
Pharmacienne-propriétaire

180, rte 170, L'Anse-Saint-Jean  
T 418 272-2464 / F 418 272-3217



# LA VIE AVEC LA BIPOLARITÉ

Par *Thérèse Fortin*



Clémence H. fut enfin diagnostiquée bipolaire à 65 ans. Après une vie très active professionnellement et une famille réussie, dont les membres sont cadres dans diverses entreprises de la région, Clémence s'est retrouvée seule dans un appartement et a entrepris une vie de bénévolat pour occuper ses loisirs.

Lors de la visite de Julie, une de ses filles, celle-ci a constaté que sa mère dormait beaucoup, soit 13 heures d'affilée durant la nuit, et de longues siestes l'après-midi. Sa mère ordinairement si active semblait souvent dans la lune et sans entrain. Elle en a parlé à ses frères et sœurs, en leur demandant d'être vigilants, car elle craignait une dépression pour leur mère.

Voilà, le terme est lâché. Clémence est dépressive. Son médecin lui prescrit des antidépresseurs, par dessus une flopée de pilules car sa santé physique est assez précaire : hypertension contrôlée, hypercholestérolémie contrôlée, maladie de Ménière presque contrôlée. Clémence vient de se retrouver avec un médicament supplémentaire dont elle n'avait aucun besoin mais qui semblait lui redonner un peu d'énergie.

C'est un choc émotionnel important provoqué par une allergie à un médicament antigrippal qui a amené Clémence à une grave crise de panique la conduisant ainsi à l'hôpital psychiatrique Roland-Saucier à Chicoutimi-Nord. Là, prise en charge par une équipe compétente, elle a été remise sur pied en un mois mais sans avoir été diagnostiquée sa véritable maladie.

Clémence retourne à la maison avec l'assentiment de ses enfants car son corps et son esprit semblent aller mieux. Elle reprend ses activités malgré les regards soupçonneux de ses compagnes de bénévolat face à un passage en psychiatrie.

Un an plus tard, Clémence rechute et à la suite d'une période de détresse, elle se retrouve à nouveau à Roland-Saucier, entraînée de force par ses enfants qu'elle considère alors comme ses ennemis. Cette fois, après des examens très approfondis, Clémence reçoit enfin le bon diagnostic et la médication qui lui permettra de bien vivre et d'affronter tous les défis de la vie. Elle est bipolaire. ♦

C'est un manque de lithium qui provoque son état, la menant à des périodes de mal de vivre suivies de semaines de surexcitation.

Une fois sa dose quotidienne en sels de lithium bien équilibrée, Clémence retrouve son appartement, ses activités et les regards de ses amis perdent enfin leur lueur de soupçons... Toutefois, Clémence doit le plus possible éviter le stress et les situations agressantes, mais elle est maintenant dotée d'outils efficaces pour faire face à la vie. En fait, elle fait partie des 5 % de la population qui vit avec la bipolarité, soit un taux de 50 personnes dans une municipalité de 1000 habitants.

Vous avez bien lu, il y a 5% de la population qui est bipolaire et bon nombre reçoivent le diagnostic de dépressif et n'ont donc pas la bonne médication. En effet, les médecins ont de la difficulté à découvrir que leur patient est bipolaire, puisqu'ils ne les voient que dans les épisodes «d'affaissement» et non dans les périodes «de surexcitation». Toutefois, après une discussion avec son patient, un médecin de famille devrait se méfier d'une hyperactivité chez un adulte, jumelée à une dépendance affective, couronnée par des projets multiples, plus ou moins bien ficelés. De plus, ces patients augmentent la possibilité d'être bipolaires s'ils ont, dans leur famille, des personnes atteintes de ce même trouble.

Soyez vigilants envers votre entourage si vous constatez que certains présentent des symptômes de crises de panique, de périodes de mélancolie et d'heures de sommeil excessives, il serait judicieux d'accompagner votre parent pour en discuter avec son médecin de famille. ♦

# QUEL DENTIFRICE CHOISIR ?

Par *Francesca Lavoie*



Lorsqu'il est temps d'acheter son dentifrice, nous nous retrouvons parmi une panoplie de différents produits. Lequel choisir? Celui qui blanchit? Celui avec plus de fluor? C'est ce que nous démystifierons dans les prochaines lignes.

Premièrement, nous devons y aller avec nos besoins. Une personne qui a beaucoup d'hypersensibilité dentinaire (douleur au chaud et au froid causée principalement par l'exposition des racines à l'air libre) devra prendre un dentifrice avec un désensibilisant contenant du chlorure de strontium ou du nitrate de potassium (des sels). Ceux-ci doivent être utilisés quotidiennement pour faire une barrière de protection et ainsi diminuer l'hypersensibilité.

Vous avez un taux de caries élevé? En général, la majorité des dentifrices contiennent déjà du fluor en quantité minime, sauf pour ceux des enfants qui n'en contiennent tout simplement pas. Par contre, on en retrouve quelques-uns sur le marché avec un taux de fluor beaucoup plus haut. Ainsi, ils peuvent réduire l'incidence de carie de 20% à 30%. Le fluor a pour objectif de durcir l'émail des dents. Vous avez une

gingivite? Un dentifrice renfermant du triclosan peut vous aider. Il réduit la gingivite en diminuant la formation de la plaque dentaire au-dessus de la gencive.

Pour terminer, parlons un peu de ces fameux dentifrices blanchissants. En plus d'être très abrasifs pour l'émail de nos dents, ils ne blanchissent pas vraiment! Ils enlèveront les taches du café que vous avez pris le matin même mais pas celles qui sont là depuis plusieurs années. Il vous faudra l'aide d'un vrai blanchiment fait en cabinet dentaire. Bref, il n'y a pas de produits miracles. Rien ne remplace un bon brossage trois fois par jour ainsi que la soie une fois par jour. Les dentifrices ne sont qu'un substitut pour avoir une condition buccodentaire impeccable. Pour toutes questions, demander à votre hygiéniste ou dentiste le dentifrice qui vous convient. ♦



**FONDATION<sup>MC</sup>  
DES MALADIES  
DU CŒUR  
ET DE L'AVC**

## VOUS DIT MERCI.

La population du Bas-Saguenay a un grand cœur ! Un montant de 2560 \$ a été recueilli lors de la campagne 2015-2016.

La Fondation désire souligner l'implication de tous les bénévoles qui a permis la réalisation de ce succès. C'est un montant de plus de 180 000 \$ qui a été récolté dans les régions du Saguenay-Lac-Saint-Jean, Chibougamau-Chapais et Charlevoix. La Fondation remercie également tous les donateurs pour leur soutien à la cause. Ainsi nous aidons la population à vivre plus longtemps et en santé. ♦



**Kathleen Gouin**  
denturologiste

Service de DENTUROLOGIE offert à L'ANSE-SAINT-JEAN  
tous les MERCREDIS à partir de juillet

Pour mieux desservir la population, services de prothèses complètes, partielles  
et sur implants avec service de réparation de prothèses.

Au plaisir de vous servir ! 418 272-DENT (272-3368)

# ATTACHE TA TOQUE

Par *Jean-François Gravel*

Cela fait déjà plusieurs millions d'années que les plantes inventent toutes sortes de moyens pour répandre leurs semences dans ce vaste monde. Ainsi les érables, les frênes et les sapins produisent l'un des plus beaux systèmes hélicoïdaux du monde vivant. Quant à eux, les pissenlits, épilobes, asters et compagnie font de minis graines ornées de fines soies qui virevoltent au gré du vent.

Il y a aussi celles qui font du troc avec le règne animal : elles offrent friandises juteuses et aromatiques (fraises, bleuets, cerises, etc.) en échange d'un transport en système digestif avec dépôt de fumier au terminus. L'ours noir, le renard, la mouffette, l'humain, ainsi que plusieurs oiseaux sont friands de cette pratique. Dans cet ordre d'idée, certaines plantes de sous-bois, dont les trilles, entretiennent avec les fourmis forestières, une relation bien particulière. Elles produisent des graines dotées d'une masse de chair sucrée invitant les fourmis à les recueillir dans leur nid. Une fois ces bonbons bien grugés, les fourmis déménagent, laissant derrière elles un terreau des plus riches et aérés qui soit, au grand bonheur des trilles en devenir.

Certains végétaux (impatience, mitrelle, violette, etc.) utilisent même des concepts de physique pour propulser leurs semences à l'aide d'un effet ressort ou catapulte. Mais l'exemple le plus accrochant reste sans doute celui des « fruits velcro ». C'est le destin des chandails de laine et des chiens de répandre les progénitures des aigremoines, des benoïtes et des bardanes.

La bardane (*Arctium minus* ou toque en québécois) est une plante originaire d'Eurasie qui s'est très bien acclimatée sur notre territoire et sur une bonne partie de la planète d'ailleurs. Il y a 400 ans, une toque a traversé l'Atlantique, prise dans une queue de cheval ou dans la barbe d'un marin. C'est une herbacée bisannuelle (qui fait son cycle de vie sur deux ans) classée dans la grande famille des Astéracées (Aster, Pissenlit, Marguerite, Tournesol, Laitue, etc.). La première année, elle se présente sous la forme d'une grande rosette de feuilles rappelant la rhubarbe. À sa deuxième année, une tige naîtra du cœur de la rosette pour déployer des fleurs rosées qui, une fois fécondées, offriront à la faune passante leurs adorables fruits très attachants, les toques.

Sous sa réputation de mauvaise herbe détestable, se cache un être vivant aux vertus culinaires et thérapeutiques d'une richesse surprenante. Son historique médicinal pourrait faire l'objet d'un livre en lui-même.

En résumé, elle semble être une plante purificatrice et nettoyante, ce qui aurait plusieurs effets positifs sur l'organisme. Petite observation d'ailleurs, il y a presque toujours de la bardane sur des terrains dits contaminés. C'est aussi l'une des plantes les plus étudiées pour son potentiel anticancéreux. En cas de blessure ou morsure, le cataplasme de feuilles de bardane mâchées est tout indiqué.

C'est à l'automne de sa première année, alors qu'elle ressemble à un plant de rhubarbe, qu'elle mérite une attention particulière. Sous la terre, un trésor nourrissant vous attend. Mais attendez-vous car la récolte est assez sportive et on est souvent entouré de bardanes de deuxième année qui veulent tant vous offrir des petits souvenirs à ramener à la maison. Cette racine succulente peut prendre des proportions assez impressionnantes. Elle peut être mangée crue ou cuite mais je vous la conseille en frites comme ils la préparent au Japon. Petit fait intéressant, la bardane contient de l'insuline, un sucre recommandé aux personnes atteintes du diabète.

Alors pour terminer, je crois que les seules mauvaises herbes qui existent sont celles dont on ne prend pas le temps de s'ouvrir à leur beauté ! ♦

## OFFRE DE LOISIRS POUR L'AUTOMNE 2016, DE SAINT-FÉLIX-D'OTIS, RIVIÈRE-ÉTERNITÉ, L'ANSE-SAINT-JEAN ET PETIT-SAGUENAY

Cette année, les responsables du communautaire et des loisirs de quatre municipalités du Bas-Saguenay (St-Félix-d'Otis, Rivière-Éternité, L'Anse-Saint-Jean et Petit-Saguenay) travaillent ensemble pour présenter une programmation de loisirs et d'évènements diversifiée et complémentaire. Vous trouverez donc par secteur les offres de loisirs et une liste des évènements majeurs qui se dérouleront tout au long des mois d'octobre, novembre et décembre dans l'ensemble des quatre municipalités. Le même exercice sera répété dans les numéros d'hiver et du printemps. Cette union se veut une occasion d'échanger et d'apporter de nouvelles idées dans chacune de nos belles municipalités, travailler ensemble nous permettra de voir plus loin et peut-être plus gros !

### SAINT-FÉLIX-D'OTIS

- Depuis le 19 septembre : Cours de Zumba, de yoga et de danse en ligne au Chalet des loisirs
- Depuis septembre : Les activités des Bénévoles de Saint-Félix-d'Otis et de la Fadoq ont recommencé.
- Ligue des sacs de sable : tous les jeudis au Chalet des loisirs
- 4 octobre : Porte ouverte à la Bibliothèque municipale de Saint-Félix-d'Otis
- 5 octobre : Formation Eauologique - pour savoir comment économiser l'eau!
- 11 octobre : Formation « L'automne, bonne période pour planter à bons prix »
- 11 novembre : Exposition de bannières historiques pour le Jour du Souvenir à la Bibliothèque municipale de Saint-Félix-d'Otis.
- 18 décembre : Arrivée du Père Noël au Chalet des loisirs

**Pour plus d'informations, contacter : Nathalie Sergerie,** Adjointe à la direction et aux relations du milieu, tél. **418-544-5543** poste 2209 ou [nsergerie@st-felix-dotis.qc.ca](mailto:nsergerie@st-felix-dotis.qc.ca)

### RIVIÈRE-ÉTERNITÉ

- Transport pour les jeunes (12 -17 ans) vers la maison des jeunes les vendredis : 16 septembre au 2 décembre
- Club de marche : Lundi et mercredi à 18h30 (départ de la cour de l'église)
- Salle de conditionnement physique : Lundi et mercredi de 18h00 à 19h30 à partir du mois de novembre (Centre communautaire et des loisirs)
- Club de tricot pour débutant : Lundi de 18h30 à 20h00 (Auberge du Presbytère)
- Cuisine collective : Environ une cuisine par mois (Centre communautaire et des loisirs)
- Ligue de sacs de sable : Mercredi à 18h30 (Salle de la FADOQ à Hôtel de ville)
- Soirée de l'Âge d'or : Jeudi à 19h00 (Salle de la FADOQ à l'Hôtel de ville)
- Bibliothèque municipale : Samedi de 9h00 à 11h00 (École Marie-Médiatrice)
- Jouvouthèque : Samedi aux 2 semaines de 9h00 à 11h00 (École Marie-Médiatrice)
- Décembre : Arrivée du père Noël (date à déterminer)

**Pour plus d'informations, contacter : Sonia Simard,** Agente administrative et communautaire, Municipalité de Rivière-Éternité, Tél. : **418 272-2860** poste 3105 ou [mun.sonia@riviere-eternite.com](mailto:mun.sonia@riviere-eternite.com)

### L'ANSE-SAINT-JEAN

- Club de l'Âge d'or : les mardis à 13h (salle commune à l'Habitat)
- Ligue de sacs de sable : les jeudis à 18h30 (École Fréchette)
- Bingo : les mardis à 18h30 (École Fréchette)
- Cercle des Fermières: les lundis 13h (local à La Petite École)



**OFFREZ UN VITRAIL**  
Le cadeau idéal  
pour toutes les occasions  
Commandes spéciales

**ATELIER DE VITRAIL JEAN-DENIS SIMARD**  
160, sentier Edmour-Simard (Lac Otis),  
Saint-Félix-d'Otis **418 544-4541**

- École de musique : les mardis, mercredis et jeudis du 19 septembre au 9 mai
- Ateliers Parents-bébés : les mercredis matin une fois par mois (La Petite École)
- Club de marche : les lundis, mardis et jeudis, des départs sont prévus à 9h, 13h30 et 18h (La Petite École)
- Yoga et méditation : mardi matin, mardi soir et mercredi soir
- Bridge : moment à déterminer
- Pickleball : moment à déterminer
- Fête des bénévoles, le 20 novembre au Mont-Édouard
- Arrivée du Père Noël : 11 décembre (Mont-Édouard)
- Bibliothèque municipale : les lundis de 13h à 15h30 et les mercredis de 17h45 à 20h (Édifice municipal)
- Joujouthèque : Les mercredis soir de 17h30 à 19h (Centre communautaire La Petite École)

**Pour plus d'informations, contacter : Émilie Savard,** adjointe aux loisirs, **Tel : 418 272-9903** ou **agenteloisirsanse@gmail.com**

## PETIT-SAGUENAY

- Transport pour les jeunes (12-17 ans) vers la Maison des jeunes les vendredis : du 16 septembre au 2 décembre
- Animation par deux animateurs de la maison des jeunes au centre des Loisirs : le 29 septembre et le 26 octobre à 18h00
- Autour du 1<sup>er</sup> novembre : ouverture de l'Aréna
- Hockey jeunes sportifs : inscription date à déterminer
- Patinage artistique : inscription date à déterminer
- Brunch du Père-Noël : le 18 décembre
- Activité du club de l'âge d'or : les jeudis après-midi (local multifamilial)
- Activité de poches base-ball à l'église : les mardis après-midi
- Club de marche : les mardis après-midi
- Danse en ligne : mercredi après-midi, 13h30 au sous-sol de l'église

**Pour plus d'informations, contacter : Lisa Houde,** adjointe administrative et communautaire, **Tel : 418 272-2323, poste 3313** ou **lisa.houde@petit-saguenay.com**

## LES ÉVÈNEMENTS (DANS LES 4 MUNICIPALITÉS)

- 6 octobre : Feux d'artifice et activités pour le passage du Queen Mary 2 au quai de Petit-Saguenay
- 8 et 9 octobre : Symposium des arts contemporains à Rivière-Éternité. Souper des artistes et soirée-cabaret d'impro (Centre communautaire et des loisirs)
- 7, 8 et 9 octobre : Symposium des Villages en Couleurs (L'Anse-Saint-Jean et Petit-Saguenay)
- 8 et 9 octobre : Symposium des arts de Saint-Félix-d'Otis « La porte du chemin des arts »
- 14 et 15 octobre : Atelier de danse Shanti Park, (Centre communautaire La Petite École, L'Anse-Saint-Jean)
- 22 octobre : Chasse aux panaches (Centre communautaire et des loisirs de Rivière-Éternité)
- 22 octobre : Spectacle- bénéfique à 20h sous le thème « Les années jukebox de Piaf à Sinatra » (Église Petit-Saguenay)
- 23 octobre : Vente de garage au Chalet des loisirs (St-Félix-D'Otis)
- 28 octobre : Soirée Halloween pour les 0 à 11 ans (Petit-Saguenay)
- 29 octobre : Party d'Halloween pour les grands au Chalet des loisirs (St-Félix-D'Otis)
- 30 octobre- Halloween des tout-petits au Site de la Nouvelle-France (St-Félix-D'Otis)
- 30 octobre : Fête de l'Halloween de 15h00 à 18h00 (Parc des artistes, Rivière-Éternité)
- 12 novembre : Dégustation Bière et vins  
Réservation 418-272-2323 P-3313 (Petit-Saguenay)
- Date à déterminer : Tournoi de Volley Ball (École Fréchette, L'Anse-Saint-Jean)
- 25, 26 et 27 novembre : Tournoi de hockey 4X4 - Aréna Petit-Saguenay
- 27 novembre : Marché de Noël de L'Anse (Centre communautaire La Petite École, L'Anse-Saint-Jean)
- 8 au 18 décembre : Marché de Noël (Auberge du Presbytère, Rivière-Éternité)
- 10 décembre : Concert de la chorale «Les voix de la Baie» 19h00 (Église, Rivière-Éternité)
- 10 décembre au 2 janvier : Exposition des crèches de Noël (Sous-sol de l'église, Rivière-Éternité)





**TREMBLAY**  
Assurance 5000  
**ASSURANCE**  
Cabinet de services financiers

**50 ans**

Venez rencontrer notre équipe de professionnels

JONQUIÈRE, CHICOUTIMI, LA BAIE, PETIT-SAGUENAY, L'ANSE-SAINT-JEAN, ALMA, HÉBERTVILLE, MÉTABETCHOUAN-LAC-À-LA-CROIX, ROBERVAL, DOLBEAU-MISTASSINI

Nous profitons de l'occasion pour vous souhaiter une

**BONNE ANNÉE 2016**



Marlène Gagné

**418 272-5000    www.tremblayassurance.com**

## BIEN SE PRÉPARER À L'ADOPTION D'UN CHIEN

Par *Fannie Dufour* et *Cynthia Ratté*



Être entouré d'animaux de compagnie est un pur plaisir. Les animaux ont cette capacité unique de faire ressortir les qualités des humains : ils nous rendent meilleurs. Pour profiter au maximum de cet amour unique en réduisant le plus possible les inquiétudes et les surprises désagréables, certaines règles à suivre sont essentielles.

Adopter un chien est un investissement de temps et d'énergie sachant qu'il peut vivre entre 7 et 15 ans, parfois plus. Aussi certaines questions sont primordiales comme : Mon mode de vie est-il adéquat pour lui ? Est-ce que mon entourage à des allergies aux animaux? Quels sont mes projets pour les prochaines années?

Faire le choix de la race requiert également une recherche. Les Terriers, les Jack Russell et les Retrievers sont par exemple des races conseillées aux personnes actives. Tandis que les Bergers, les Bouviers bernois ou les Shihtzu peuvent convenir à des personnes tranquilles.

Aussi certaines maladies sont caractéristiques des races. Les chiens aux museaux aplatis sont sujets à des problèmes respiratoires ou de peau. Par ailleurs, les grands chiens sont vulnérables à la dysplasie de la hanche et parfois à la rupture des ligaments croisés du genou. Et comme nous, les grands chiens souffrent plus souvent d'arthrose, de troubles cardiaques ou de cancer. Il faut donc prévoir des coûts élevés pour les soigner.

Il vous faudra prévoir une cage assez grande pour lui, une laisse et un collier, de la bonne nourriture et des jouets à mâchouiller... Ainsi qu'une brosse à dents!

Si vous avez un chien à poils longs (Shihtzu, Lhasa apso, Caniche, Schnauzer, etc.), vous devriez le faire tondre aux changements de saison (donc 4 fois par année). De plus, il est important de donner plus d'un bain par mois (sauf sur avis contraire de votre vétérinaire si votre animal a des besoins particuliers). Si votre chiot se salit et a besoin d'être nettoyé plus souvent, rincez-le simplement abondamment à l'eau claire.

Il faut également nettoyer les oreilles de votre chien une fois par semaine, sans jamais utiliser de cure-oreille. Du côté des yeux, ceux des animaux à poils longs devraient être nettoyés à chaque jour. Les poils qui retombent devant les yeux devraient être coupés régulièrement. Les griffes devraient être taillées au moins une fois par mois. Lorsque vous avez un chiot, taillez un petit bout de griffe chaque semaine, pour empêcher la veine de grandir.

Enfin, avec les aliments qui se déposent sur les dents et forment de la plaque, puis du tartre, le brossage des dents doit être fait tous les jours ou au moins 2 fois par semaine ! Utiliser du dentifrice pour animaux (le fluor est toxique pour eux). Plus vous intégrez ces bonnes habitudes de toilettage tôt à la routine de votre chien et plus vous êtes constant, moins cela sera difficile! Avec des gâteries et des caresses, l'entretien devient plus agréable! ♦

**SALON CANIN**  
**CHEZ FANNIE**  
TONTE - TOILETTAGE  
NOURRITURE ET ACCESSOIRES  
**Fannie Dufour**  
123, Dumas, Petit-Saguenay  
418 272-1354  
philfan@royaume.com

Pension canine  
**Chez Cynthia**  
418 272-2299

Clinique dentaire  
**Lévesque**



**HORAIRES D'OUVERTURE  
pour l'automne**

**Lundi et mardi 8h à 17h**  
(diner 12h à 13h)

**Mercredi 12h à 20h**  
(souper 16h20 à 17h)

**Jeudi 8h30 à 16h30**  
(diner 12h à 13h)

**Vendredi fermé**

180 route 170, L'Anse-Saint-Jean

418 272-DENT (3368)

Toute l'équipe vous souhaite

***Une belle rentrée et un automne  
tout en couleurs !***

Les docteurs Marie Lévesque et Clara Deschênes sont là pour vous offrir un service à la fine pointe et tout cela dans une ambiance chaleureuse



**VENEZ SALUER LE QUEEN MARY 2**

L'UN DES PLUS GROS BATEAUX DE CROISIÈRE AU MONDE

**FEUX  
D'ARTIFICE  
MUSIQUE  
ET+**

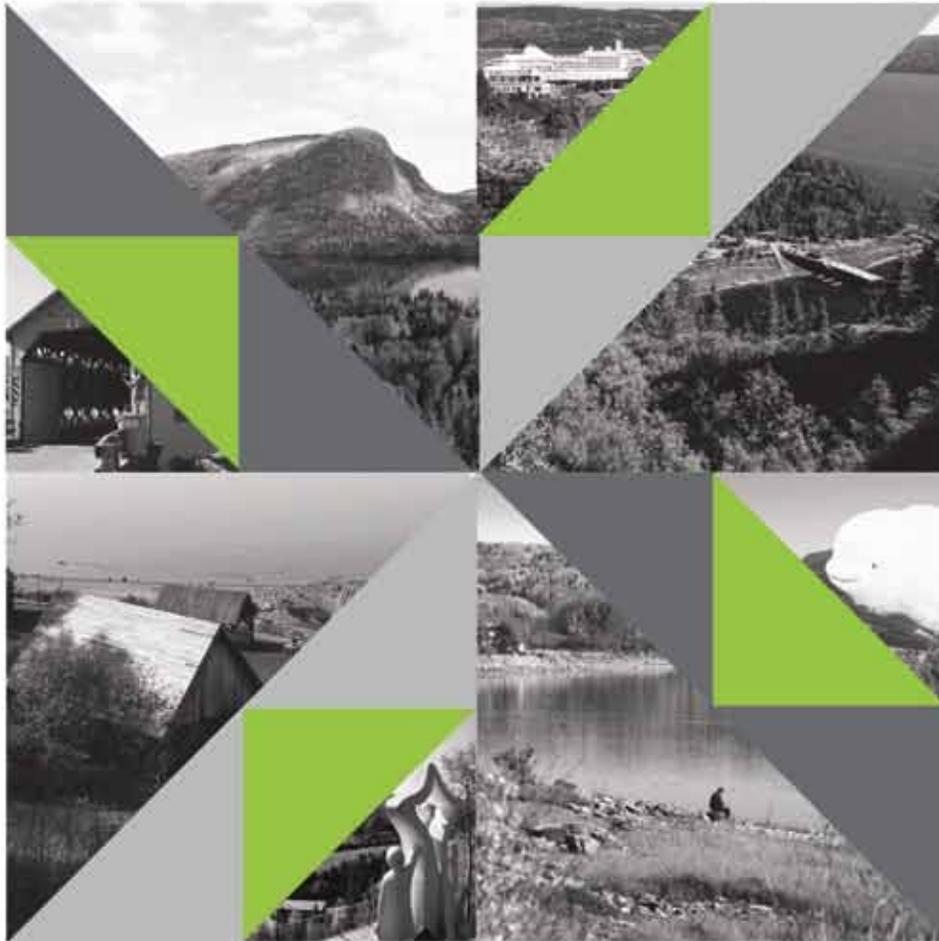
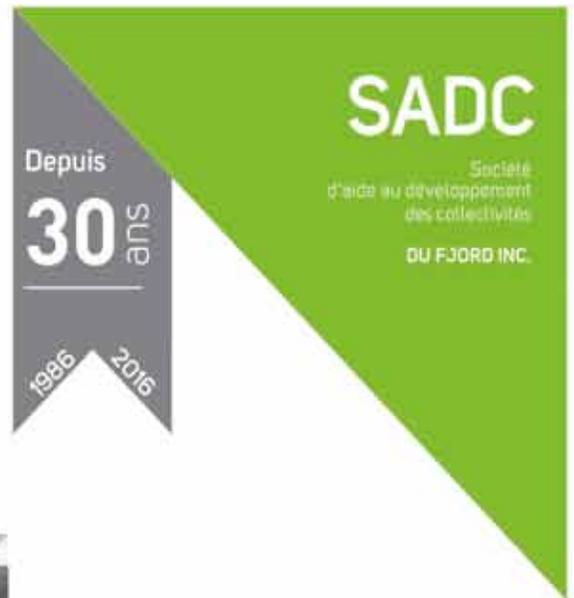


**JEUDI 6 OCTOBRE - 19h30  
QUAI DE PETIT-SAGUENAY**

**Apportez cellulaires ou lampes de poche,  
chaises pliantes, breuvages et couvertures**

# ACTEUR DE VOTRE RÉUSSITE AU SERVICE

DES ENTREPRISES ET DES COLLECTIVITÉS



## NOTRE TERRITOIRE

Sainte-Rose-du-Nord

Saint-Fulgence

Arrondissement de La Baie

Ferland-et-Boilleau

Saint-Félix-d'Otis

Rivière-Éternité

L'Anse-Saint-Jean

Petit-Saguenay

**FINANCE** les entreprises

**CONSEILLE ET ACCOMPAGNE** les entrepreneurs

**DÉVELOPPE** des projets économiques et communautaires

[sadcdufjord.qc.ca](http://sadcdufjord.qc.ca)

**Canada** Développement économique Canada appuie  
financièrement la SADC

613, rue Albert, bureau 101  
La Baie (Québec) G7B 3L6

**418-544-2885**