



À l'heure des changements climatiques :
L'APPROVISIONNEMENT ÉLECTRIQUE AU BAS-SAGUENAY

Êtes-vous du style écono ou techno?



Composez le **418.544.3358**
pour obtenir un forfait qui vous ressemble.

DERYtelecom

Télévision | Internet | Téléphonie

Cet hiver, voici ce qu'il faut surveiller à TVDL!

- Nouvel animateur de *Fan de Sports*. Michel Thiffault se joint à l'équipe et reprend la barre de l'émission;
- Découvrez l'émission *Des toasts et des jeux*, le magazine des passionnés de jeux de société;
- *Le chef François* est de retour pour partager ses recettes rapides et faciles à réaliser.



Visitez notre site Internet et
suivez-nous sur Facebook!

f tvdl.labaie | www.tvdl.tv

Positions 102 et 702

MISONS SUR L'AUTONOMIE ÉNERGÉTIQUE

Par *Alexandre Bouchard*

Éditorial

Les diverses pannes électriques qui ont eu lieu en décembre dernier dans notre région auront suscité beaucoup de questionnements. Elles auront, par contre, comme vous le verrez dans cette publication, permis aux divers intervenants du milieu de s'interroger et d'améliorer la préparation pour mieux y faire face. Ces événements peuvent aussi nous permettre d'avoir une réflexion plus globale sur l'état de notre production et consommation énergétique au Québec.

Au Québec, depuis la création d'Hydro-Québec en 1944 sous Adélard Godbout, nous avons une situation énergétique qui fait l'envie de plusieurs : 97% de notre énergie produite l'est de façon renouvelable grâce à l'hydroélectricité. Selon les dernières données scientifiques, la production hydroélectrique produirait des gaz à effet de serre de l'ordre de 3 à 17 grammes équivalents de CO₂/kWh, comparativement à une centrale au charbon qui produit environ 879 grammes équivalents de CO₂/kWh. La différence est énorme sur le plan environnemental. Nous avons aussi les tarifs les plus avantageux en Amérique du Nord. Le prix moyen de l'électricité est approximativement de 0,07 \$ comparativement à des coûts d'environ 0,31 \$ à New York.

Malheureusement cette situation avantageuse a eu comme impact de nous propulser au rang des plus grands consommateurs d'électricité par personne au monde, derrière l'Islande et la Norvège. Malgré l'amélioration de l'isolation de nos maisons et l'efficacité de nos appareils, notre consommation au niveau résidentiel a augmenté de 9% durant les dix dernières années. De plus, notre réseau n'arrive pas à combler la puissance nécessaire lors des pointes hivernales. Hydro-Québec distribution prévoit un manque à gagner de 3 150 MW d'ici 2022. Ce manque à gagner doit être acheté à nos voisins qui produisent de l'électricité avec des sources beaucoup plus polluantes que l'hydroélectricité.

La diversification de notre filière énergétique est en route, avec des projets de production éolienne, l'énergie solaire, la géothermie, la biomasse et autres. Une quantité impressionnante de projets d'envergure est présentement en train de voir le jour au Québec. À titre d'ingénieur, je suis souvent appelé à faire l'analyse de tels projets dont le plus grand défi demeure la rentabilité de ces technologies face au coût extrêmement bas de notre énergie électrique.

Le principal incitatif est l'existence des programmes de subvention. Il est impressionnant de voir la quantité de programmes méconnus qui

existent du côté des gouvernements, de Gaz Métro et d'Hydro-Québec. À titre d'exemple, nous voyons apparaître de plus en plus de projets de chaufferie à la biomasse forestière dans les municipalités rurales, grâce au programme de subvention du gouvernement provincial et de la Fédération québécoise des coopératives forestières. Ces projets permettent de diminuer les pointes électriques lors des périodes de froid et de rendre plus autonomes les milieux ruraux en matière énergétique.

J'espère que les événements de décembre nous permettront de prendre conscience de l'état de notre filière énergétique au Québec et de nous questionner de façon plus globale sur nos choix de consommation d'énergie en tant que société et en tant qu'individu. Chacun d'entre nous a la responsabilité de diminuer son empreinte énergétique afin d'éviter d'avoir à construire de nouveaux barrages hydroélectriques à moyen terme ou d'importer de l'énergie en provenance de sources polluantes de l'extérieur en hiver.

Les récentes interruptions de courant nous forcent également à réfléchir à la façon de mieux nous préparer à l'avenir. Le réseau de distribution d'Hydro-Québec s'étend sur environ 33 900 km, ce qui donne une idée de l'ampleur du travail d'entretien à faire et sur la vulnérabilité des régions isolées et boisées comme la nôtre. Si Hydro-Québec doit consacrer de grands efforts à l'entretien de son réseau, nous avons la responsabilité de nous préparer adéquatement comme citoyen à des pannes de service. Nos municipalités doivent aussi être prêtes à réagir.

Par contre, l'État a un rôle central à jouer. L'État influence le marché de l'efficacité énergétique et de l'énergie verte grâce aux programmes de subvention. S'il n'est pas dans ses priorités de réaliser des investissements importants pour raccorder les villages qui sont dans des boucles fermées, il devrait tout au moins aider financièrement les municipalités comme celles du Bas-Saguenay à avoir une plus grande indépendance énergétique en cas de panne importante comme celle que nous avons connue cet hiver. ♦

Sommaire

ÉDITORIAL	3
ACTUALITÉS	4
PUBLI-REPORTAGE	14
AFFAIRES	15
DOSSIER	22
JEUNESSE	27
AÎNÉS	33
CULTURE	35
SPORT	37
TERRITOIRE	41
SANTÉ	42
AGENDA	44
CHRONIQUE ANIMALE	46

COORDONNATRICE À LA RÉDACTION

Cécile Hauchecorne

COMITÉ DE RÉDACTION

Patricia Daigneault
Thérèse Fortin
Cécile Hauchecorne
Philôme La France

CORRECTION

Christel Hauchecorne

COLLABORATEURS

Nora Bergeron
Élisabeth Boily
Alexandre Bouchard
Marie-Joëlle Côté
Gabin Depeuplé
Lucia Depeuplé
Gabrielle Desrosiers
Charles-Antoine Dinelle

Guillaume Dubois

Fannie Dufour
Dolande Fortin

Mahéja Fortin

Hélène Gagné

Marygile Laroche

Alicia Lavoie

Jessica Lavoie

Kelly-Ann Lavoie

Lisa Lavoie

Laurie Maurais

Méane Metcalfe

Pascale Nobécourt

Sandra Noël

Catherine Parker

Ocy-Ann P-Paul

Cynthia Raffé

Émilie Savard

Jolianne Senneville

Nathalie Sergerie

Sonia Simard

Thomas Simard

Julia Thibeault

Lydia Thibeault

Magalie Thibeault

Annabel Tremblay

Francis Tremblay

PHOTO DE LA UNE

Samuel Crase

INFOGRAPHIE

Les Imprimeurs associés

PUBLICITÉ

Cécile Hauchecorne

418 272-1660

redaction@fjordsaguenay.ca

IMPRIMEUR

Les Imprimeurs associés

418 543-4423

Pour rejoindre le journal 418 272-1660

redaction@fjordsaguenay.ca

Prochaine date de tombée : 20 mai 2017

Abonnement : 4 numéros 25 \$

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Québec, 2004
Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Canada, 2004
uméro d'enregistrement : ISSN 1712-1531

LE COMITÉ DES FAMILLES DE PETIT-SAGUENAY RENAIT DE SES CENDRES

Par *Philôme La France*

Le premier comité famille de Petit-Saguenay avait travaillé à la création d'un service de garde à l'école du Vallon.

Plus de dix ans après la cessation de ses activités, le comité des familles de Petit-Saguenay reprend du service avec une toute nouvelle équipe ! Une quinzaine de femmes très motivées se sont ainsi jointes à l'aventure et se réunissent depuis l'automne pour mettre à jour la politique familiale de la municipalité et améliorer les services aux familles dans le milieu.

Dans sa mouture précédente, le comité avait concocté la toute première politique familiale de la municipalité, travaillé à la création d'un service de garde à l'école du Vallon et à l'ouverture d'une garderie en milieu familial à proximité, obtenu l'aménagement d'un nouveau terrain de jeu en arrière de l'école, géré le camp de jour et organisé diverses activités dont quelques Saint-Jean-Baptiste mémorables.

S'appuyant sur ces acquis, le nouveau comité discute présentement de plusieurs projets potentiels, dont l'aménagement d'un second parc pour enfants dans la municipalité et l'organisation d'activités plus fréquentes pour les adolescents. La joujouthèque sera pour sa part rendue plus accessible et la poursuite du service de transport pour la Maison des Jeunes est largement souhaitée.

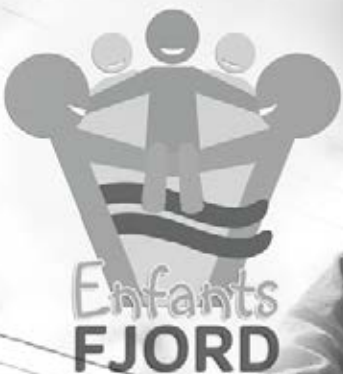
Comme l'indique Lisa Houde, adjointe administrative et responsable de la vie communautaire à la municipalité de Petit-Saguenay : « Je l'ai expliqué au comité, ce qui est important c'est que les gens s'impliquent personnellement pour réaliser les projets. Les filles ont bien compris ça. Elles sont positives et ont de très bonnes idées. C'est beau de voir que la relève est au rendez-vous ! »

Lisa Houde précise que le comité est ouvert à tous les parents, hommes ou femmes, peu importe l'âge de leurs enfants : « L'objectif c'est de s'organiser pour améliorer la qualité de vie des familles. Après, on veut aussi organiser des activités pour les jeunes de tous les âges. » ♦

ENFANTS FJORD ANNONCE UN CONCOURS POUR LES FAMILLES

Par *Guillaine Dubois*

C'est avec joie que le regroupement Enfants Fjord en collaboration avec les comités familles du Bas-Saguenay et les organismes communautaires familles de La Baie, vous présente le concours « **P'TITE VIE... D'FAMILLE!** »



On le sait, la vie de famille c'est beau mais pas toujours de tout repos! Afin de relever les petits ou grands défis du quotidien, certaines familles ont trouvé des trucs pleins de gros bons sens ou des idées pratiques et originales pour traverser ces moments plus facilement.

Vous êtes l'une de ces familles, traditionnelles, monoparentales, recomposées ou homoparentales ... ? Ou bien vous en connaissez une ?

Partager avec d'autres parents, leurs « bons coups » ou vos « bonnes idées » pour mieux vivre certains passages comme l'entrée à la maternelle ou à la garderie du tout-petit, les rituels réconfortants ou amusants pour calmer les grosses crises, garder l'équilibre entre la vie de couple, la famille et le travail, etc.

Toutes les bonnes idées seront affichées sur la page Facebook d'Enfants Fjord. Une famille, pigée

au hasard par le comité famille de sa municipalité, remportera des bons d'achat gracieusement offerts par des commerces de sa localité. De plus, sa « p'tite histoire » sera publiée dans les journaux locaux du Bas-Saguenay.

DÉROULEMENT DU CONCOURS « P'TITE VIE ... D'FAMILLE ! »

Complétez la fiche d'inscription disponible dans les commerces partici-pants, la Joujouthèque ou la bibliothèque de votre municipalité ou sur la page Facebook d'Enfants Fjord, avant le 31 mars 2017. Vous pourrez la redéposer dans la boîte spécialement conçue pour ce concours à l'un ou l'autre de ces lieux. Participez en grand nombre et faites rayonner les bonnes idées des familles de La Baie et du Bas-Saguenay

Un grand prix sera tiré à l'automne parmi toutes les familles inscrites au concours avant le 31 mars 2017. ♦

LE COMITÉ FAMILLE DE L'ANSE-SAINT-JEAN VEUT FAIRE CONNAÎTRE SA JOUJOUTHÈQUE

Par *Élisabeth Boily*

Des dizaines d'enfants ont participé au concours et des prix de participation leur ont été remis.

Cette année, les membres du comité famille ont décidé d'innover pour faire découvrir les jeux de la joujouthèque aux enfants du village. Chaque mois, une bénévole se rend dans la classe de maternelle 4 ans pour animer une activité à partir d'un jeu de la joujouthèque. Ce jeu est par la suite disponible pour les élèves de la classe.

L'horaire de la joujouthèque est aussi arrimé avec le cours d'éveil musical. Cela permet donc aux familles de visiter notre joujouthèque avant, pendant ou après le cours de musique. La joujouthèque est ouverte tous les mercredis soir entre 16 h 30 et 17 h 30.

Un nouveau concept a également été élaboré pour rendre notre joujouthèque plus ludique et attrayante. Elle prendra désormais le nom de galaxie «Joujoutéka». Cette galaxie est formée de huit planètes qui sont associées à un thème (construction, théâtre, couleurs et formes, alimentation, véhicules, sport et mouvement, lettres et chiffres, animaux). Les planètes de la galaxie ont été illustrées par l'artiste Eugénie Lavoie et elles sont exposées dans notre local. Afin de faire connaître les planètes, un concours de dessin a été organisé pendant le marché de Noël. Des dizaines d'enfants ont participé au concours et des prix de participation leur ont été remis.

Afin de faire en sorte que les enfants du village profitent des jeux de la joujouthèque, une autre initiative est en cours. Des boîtes «cosmiques» seront créées et prêtées au CPE Mini-Monde et au service de garde de l'école Fréchette. Dans ces boîtes «cosmiques», des jeux seront regroupés par thématique reliée aux différentes planètes.

Enfin, il est important de mentionner que de nouveaux jeux ont été achetés pour garnir notre joujouthèque. Venez voir notre piano géant, notre casse-tête des lettres et des chiffres ou encore nos nouveaux jouets pour les tout-petits! Il y en a pour tous les goûts!

ATELIERS PARENTS-ENFANTS

L'automne dernier, des nouveaux parents sont venus assister à des ateliers organisés par le comité famille de L'Anse-St-Jean. En septembre, notre nouveau parcours de motricité a été mis à la disposition des bébés pendant que les mamans en profitaient pour discuter. En octobre, un atelier pilates maman-bébé a été animé par Émilie Savard. En novembre, la nutritionniste Marie-Josée Gravel est venue discuter des questions relatives à l'alimentation du bébé et de l'enfant avec plusieurs mamans. En décembre, un dîner a été servi aux mamans qui sont venues donner un coup de main pour l'emballage des cadeaux de la fête de Noël au Mont-Édouard.

Cet hiver, nous souhaitons offrir de nouveaux ateliers aux parents. En février, nous aurons un atelier sur le massage des bébés. En mars, nous aborderons le thème de l'apprentissage de la propreté et de l'hygiène naturelle. En avril, la dentiste Marie Lévesque viendra nous parler des thèmes reliés à la dentition chez les bébés et les enfants (poussée dentaire, hygiène, etc.). En mai, l'atelier portera sur les questions relatives aux finances en contexte familial.

Nous vous rappelons également que la Bambinerie du Fjord offre des activités pour les parents accompagnés de leur bébé et/ou de leur enfant. Les ateliers auront lieu le 15 mars, le 5 avril, le 17 mai et le 7 juin de 8h45 à 11h15, à la Petite École. D'autres ateliers ont lieu à l'école Fréchette, de 13h à 15h30, le 8 février, le 22 mars, le 12 avril, le 26 avril et 24 mai. ♦

En novembre, la nutritionniste Marie-Josée Gravel est venue discuter des questions relatives à l'alimentation du bébé et de l'enfant avec plusieurs mamans.

UN CONCOURS DE DUCHESSES AU CARNAVAL D'HIVER DE SAINT-FÉLIX-D'OTIS !

Par *Nathalie Sergerie*

Forts du succès de l'an dernier, les bénévoles de la Commission des loisirs de Saint-Félix-d'Otis récidivent avec une seconde édition du Carnaval qui se tiendra au Chalet des loisirs les 3-4-5 mars prochains.

« L'an dernier, les activités avaient connu un grand succès! La descente aux flambeaux et les repas ont été très populaires. Nous avons donc décidé de revenir avec la même formule bonifiée d'activités intérieures et extérieures quelque peu différentes » précise Mélanie Gauthier, animatrice communautaire.

Au niveau des nouveautés, il faut mentionner le concours de duchesses et le service de raccompagnement. « Le concours de duchesses s'adresse aux 14 ans et plus. Les participantes ont jusqu'au 24 février pour faire parvenir leur nom pour ce concours. Autre nouveauté, un service de raccompagnement sera disponible cette année » mentionne Mélanie Gauthier.

Dans le cadre des activités de Plaisirs d'hiver, la population est invitée à apporter ses patins pour du patinage disco et des parties de hockey amicales le samedi, en après-midi.

Les activités de descente aux flambeaux, jeux extérieurs pour les jeunes, souper brochettes, dîner hot-dog et brunch du dimanche matin sont encore à l'horaire. « La musique avec le chansonnier Jean-Daniel Houde est au programme pour le vendredi 3 mars ainsi que les tours en traîneaux

à chiens. Également, il y aura le samedi, des compétitions comme le tir à la corde ou le cognement du clou. Le bingo sera quant à lui, à l'honneur, le dimanche.

Pour cette seconde édition, on demande aux gens de s'inscrire en équipe d'avance. Les équipes ont jusqu'au 28 février pour communiquer avec nous ». Plusieurs prix de participation sont également prévus pour les participants. ♦

Les activités extérieures remportent toujours un grand succès dans la population otissienne.



Les personnes intéressées à participer au Carnaval de Saint-Félix-d'Otis peuvent rejoindre Mélanie Gauthier au 418-544-5543 poste 2213 ou à commissiondesloisirs@outlook.com



« La MRC du Fjord-du-Saguenay, c'est une équipe qualifiée et multidisciplinaire, qui contribue par son dynamisme et par son expertise au développement de l'organisation »

Gérald Savard, préfet de la MRC

Regroupant treize municipalités de part et d'autre du Saguenay et trois territoires non organisés, la MRC détient de nombreuses responsabilités en plus d'assurer, pour les citoyens et pour les municipalités, différents services :

- Aménagement du territoire
- Culture, patrimoine, aînés et immigrants
- Développement économique
- Environnement
- Évaluation foncière
- Foresterie
- Génie civil
- Géomatique
- Gestion foncière, carrières et sablières
- Programmes de rénovation
- Sécurité civile
- Sécurité incendie
- Territoire public



M.R.C. DU FJORD-DU-SAGUENAY

POUR EN SAVOIR PLUS : 1 888 673-1705

www.mrc-fjord.qc.ca

SUIVEZ-NOUS



LA SAGA DU TOIT DE LA PATINOIRE DE SAINT-FÉLIX

par *Thérèse Fortin*



À la séance du Conseil municipal de Saint-Félix d'Otis, tenue le 16 janvier dernier, des citoyens vraiment mécontents sont venus se plaindre que la patinoire n'était toujours pas prête. En effet, la compagnie qui a obtenu le contrat de construction du toit n'avait pas livré l'équipement à la date prévue soit le 23 décembre 2016. Les jeunes et les ados n'ont donc pu ni patiner, ni jouer au hockey durant le congé des Fêtes.

Un retard dans la construction du toit couvrant la patinoire avait empêché l'utilisation de la glace car les nouvelles bandes avaient été enlevées pour faciliter le travail des employés de Log Home, la compagnie qui a obtenu le contrat.

Cette installation, rare dans la région, et même au Québec, fut obtenue dans le cadre d'un programme fédéral d'aide aux infrastructures, PIC Canada 150. Le coût du toit lui-même est de 270 000 \$. Cette demande faite au fédéral comprenait également l'achat de deux jeux de palets américains, la réalisation d'un skate parc, la réparation du terrain de balle et l'installation d'un mur de pratique dans l'enceinte des cours de tennis.

Le montage financier de ces nouvelles installations municipales se découpait ainsi : 150 000 \$ de Développement Économique Canada (PIC 150), 80 000 \$ venant du fond de développement de la MRC (2016-2017), 50 000 \$ fournis par la municipalité et enfin 20 000 \$ de la Commission des Loisirs.

En ce début février, après 25 couches de glace, la patinoire est prête à recevoir les amateurs de glisse. Au printemps, il restera des travaux de finition pour le toit soit le plafond dans lequel de l'éclairage sera intégré ainsi que des colonnes de son qui permettront aux patineurs de s'adonner à leur sport préféré en musique.

Jeudi, le 2 février, les deux équipes de baseball poche qui s'affrontaient dans le Chalet des Loisirs, ont vu Carl Brisson et Pierre Gagné, les deux employés de la municipalité diriger le jet d'eau sur les bords des bandes pour peaufiner cette surface qui sera parfaite jusqu'après le congé de la relâche. Bien que n'étant pas éclairées directement, c'est à travers la lumière bleutée des nouveaux luminaires que l'on voyait les gouttes d'eau se déposer également sur les couches déjà gelées.

Ouf ! j'ai bien hâte d'essayer mes nouveaux patins. ♦



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

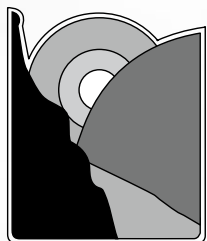
Téléc.: 418 272-1638

Courriel: transport.bouchard@royaume.com

DU LUNDI AU VENDREDI
service ultrarapide
3 FOIS PAR JOUR

PRIX TRÈS COMPÉTITIFS
tant pour la clientèle
commerciale que résidentielle





MUNICIPALITÉ DE
Rivière-Éternité

ÇA BOUGE À RIVIÈRE-ÉTERNITÉ

Par *Sonia Simard*

Nous tenons à féliciter Messieurs Daniel Gagné et Frédéric Guérin, tous deux pompiers volontaires. Ils ont reçu chacun la médaille des pompiers pour des services distingués, en reconnaissance de 20 années de conduite exemplaire au service de la sécurité publique au Canada. Cette cérémonie de remise de médailles a eu lieu le 24 janvier dernier à Ville Saguenay, en compagnie de leurs familles respectives et des instances municipales. Lors de la cérémonie, Messieurs Rémi Gagné et Pierre Deslauriers étaient présents pour souligner le travail de ces pompiers dans leurs municipalités respectives, soit celles de Rivière-Éternité et Saint-Félix d'Otis.



NOUVELLE COORDONNATRICE-ANIMATRICE COMMUNAUTAIRE

La municipalité de Rivière-Éternité a le plaisir de vous informer de l'embauche d'une nouvelle ressource au sein de l'équipe municipale. Il s'agit de Marie-Joëlle Côté qui occupera la fonction de coordonnatrice-animatrice communautaire. Madame Côté s'occupera également de la promotion et du marketing à l'Auberge du presbytère. N'hésitez pas à la contacter pour vos événements à venir, que ce soient des activités de financement ou d'autres projets de toutes sortes, elle travaillera en partenariat avec vous afin de développer des projets diversifiés visant à intéresser les citoyens de divers groupes d'âge. Surveillez les annonces des événements dans l'Éternitois et sur les réseaux sociaux.

Notons que les locaux du centre communautaire et de loisirs de Rivière-Éternité comprennent toutes les installations et facilités nécessaires au bon déroulement de vos événements : salle, cuisine, terrain extérieur, patinoire, glissade, etc. Le service de bar vous est également proposé selon vos besoins. Il est par contre formellement interdit aux usagers du centre communautaire d'apporter leurs consommations sur place. La location du centre est disponible à faible coût pour les particuliers et les organismes. ♦

Vous pouvez rejoindre Marie-Joëlle Côté à la municipalité de Rivière-Éternité au 418 272-2860 poste 3106 ou par courriel à l'adresse suivante : mun.mariejoelle@riviere-eternite.com



Marie-Pier Breton
Pharmacienne-propriétaire

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



Le Défi des 100 ANS



REVIENT POUR UNE DEUXIÈME ÉDITION AU MONT-ÉDOUARD

Par *Patricia Daigneault*

C'est la 2e édition de ce grand rendez-vous familial d'activités de raquettes, de ski de fond et d'animations qui se tiendra au Mont-Édouard, dimanche le 26 février.

Le but du défi est de faire toutes sortes d'activités non motorisées (et n'utilisant pas les remontées mécaniques) en famille et en réunissant les générations. La raquette, le ski de fond sont les activités phares, mais le patinage, la marche, le fat-bike ou tout ce qui fait bouger à l'extérieur sont les bienvenus.

Chaque 15 minutes d'activités faites ensemble donne 4 cubes à l'équipe et celle qui en ramassera le plus cette journée courra la chance de gagner un bon repas en famille à L'Islet sur la montagne. Il y a moyen de gagner des cubes supplémentaires : équipe de 100 ans et plus : +10 cubes; faire 2 activités ou plus : +10 cubes. Idéalement une équipe de 4 personnes devrait être formée de 2 adultes (un parent et un grand-parent) et 2 enfants dont les âges cumulés atteindraient 100 ans, mais nous invitons toutes les familles sans conditions.

Dans le déroulement de la journée, on commence par l'épreuve familiale préférée des 0-5 ans : la course des traîneaux Enfants-Fjord ! Les parents sont invités à tirer leurs enfants en traîneaux sur un circuit facile et ludique. Ce tracé démarre du chalet principal, se rend jusqu'à la pente-école, la montée peut se faire à pied (plus rapide) ou en tapis magique (plus facile) et descente tous ensemble dans le traîneau

pour un retour vers le chalet. Il est possible de faire jusqu'à 4 boucles durant la ½ heure de l'épreuve qui commence à 10 h.

Un atelier Vie Active-Ratatam sera organisé par la suite dans le local du bar : un groupe d'ainés de L'Anse sera présent pour faire quelques mouvements de gymnastique douce et les enfants seront invités à les accompagner dans leurs exercices. Une collation sera offerte à la suite de tout ceci pour tous les participants de ces activités.

La journée d'activités se clôturera à 15h et nous appellerons tous les participants à participer à la remise des prix.

Les nombreux prix de participation devraient motiver les équipes à s'inscrire (coup d'inscriptions : 5 \$ / équipe) : un fat-bike junior (commandite de Sports-Experts), 2 lots de raquettes adultes et enfants (commandite conjointe de La Petite École et Home Hardware de L'Anse), des certificats cadeau Sports-Experts, des passes journalières familiales au Mont-Édouard et encore plus. Ces prix seront tirés au sort parmi les équipes ayant participé. ♦

On trouve toute l'information à jour sur montedouard.com/defi100ans.



CONCOURS

MON PREM¹ER REER

8 000 \$ EN PRIX

Ouvrez votre premier REER* Desjardins, puis cotisez-y.
Courez la chance de gagner l'un des 8 prix
de 1 000 \$ en bonification REER.

AUSSI SIMPLE QUE ÇA!

IL RESTE UNE SEMAINE POUR COTISER ET PARTICIPER.

DATE LIMITE
1^{ER} MARS 2017



Desjardins

Caisse du Bas-Saguenay

418 272-2550

Coopérer pour créer l'avenir

desjardins.com/monpremierReer

* Aucun achat ou contrepartie requis - Concours ouvert du 1^{er} janvier au 1^{er} mars 2017 aux membres Desjardins qui ouvrent un premier compte REER de l'une des façons admises dans une caisse Desjardins du Québec ou dans une caisse populaire membre de la Fédération des caisses populaires de l'Ontario Inc. et qui cotisent pour le montant minimal exigé. Valeur totale des prix : 8 000 \$. 8 tirages auront lieu aux dates suivantes : les 12, 19 et 26 janvier, les 2, 9, 16 et 23 février et le 9 mars 2017. Certaines conditions s'appliquent. Détails et règlements disponibles au desjardins.com/monpremierReer.

Festi Télémark

du Mont-Édouard

17^e édition

le rendez-vous de la haute route et du télémark
les 11 et 12 mars 2017

UNE FIN DE SEMAINE POUR DÉCOUVRIR LE TÉLÉ- MARK ET LE HAUTE-ROUTE

Par *Catherine Parker*

Le télémark, vous connaissez ? Cette discipline est la technique ancestrale du ski alpin. La descente se fait alors avec le talon libre, ce qui permet d'exécuter des virages harmonieux dits « virages télémark ». Ces derniers s'effectuent avec un fléchissement de la jambe intérieure. C'est l'une des plus anciennes disciplines de ski, inventée en 1868 par un menuisier du comté de Telemark en Norvège, Sondre Norheim.

La haute-route, vous en avez sans doute entendu parler ? Premièrement, ce nom appartient originalement à une route de montagne parcourue à pied ou en ski de randonnée et située entre Chamonix (France) et Zermatt (Suisse). Ce terme est de nos jours utilisé pour désigner des secteurs skiables et accessibles uniquement par nous-même, sans remontée mécanique. Pour ce faire, les équipements de glisse (ski, télémark, splitboard) sont munis de fixations adaptées, permettant de libérer le talon lors de la montée et des peaux sont fixées sur la surface de glisse afin de créer de la friction, empêchant le randonneur de glisser vers l'arrière lors de l'ascension.

Et le Festi-Télémark, vous y avez déjà participé ? 2017 marque la 17^e édition de ce super festival non seulement de télémark mais de tous les sports de glisse pratiqués dans nos contrées nordiques.

Vous, vos ami(e)s et votre famille êtes invités à vous joindre à nous pour :

- Apprendre à faire du télémark grâce à une douzaine de moniteurs venus des quatre coins du Québec pour vous transmettre leur passion... de plus, il y a du prêt d'équipement de télémark et de haute route!

tout terrain? Course ouverte à tous les types de glisse (snowboard, ski alpin, télémark). Cette course au parcours soutenu se tiendra le samedi en après-midi. Relevez le défi, venez voir et encourager les coureurs !!! La remise des prix se tiendra en fin de journée.

- Visiter le village d'exposants. Plusieurs exposants de matériel télémark, haute-route et vestimentaire vous attendront le samedi et le dimanche au pied de la montagne.
- S'amuser et se divertir en bonne compagnie, car le Festi-Télémark c'est avant tout une grande fête! Animation musicale toute la journée, souper, feu extérieur et soirée de danse avec DJ au bar du Mont-Édouard.
- Forfaits en pré-vente
- Tirage de nombreux prix de présence

Le Festi-Télémark est rendu possible grâce à nos précieux commanditaires et au comité organisateur bénévole. ♦

Consultez notre page Facebook ou
www.telemarksaguenay.com.

La Fromagerie Boivin



*Au coeur de nos vies
depuis 4 générations*

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

www.fromagerieboivin.com

UN EXPERT EN MANAGEMENT REJOINT L'ÉQUIPE DU MONT-ÉDOUARD

Par *Cécile Hauchecorne*



Louis Gagnon, nouveau membre de l'équipe de direction du Mont-Édouard depuis cet automne, aime les défis. Une chance parce qu'avec son poste aux nombreux mandats, il n'en manque pas ! Les journées passent en effet très vite pour celui qui doit consolider l'école de ski qui appartient désormais à la montagne, gérer les sentiers de ski de fond et de raquettes, développer le mandat de la nouvelle piste homologuée et enfin administrer le secteur haute-route en pleine effervescence avec ses 100 % d'augmentation au niveau de sa clientèle.

« La beauté de la chose, c'est l'organisation, savoir créer de l'employabilité ... C'est sûr que c'est un peu la folie, gérer tout ce beau monde-là, gérer cette croissance, beaucoup de nouveaux, mais justement ce matin, on a une réunion au niveau du développement, de la dynamique de groupe et des stratégies organisationnelles, confie Louis Gagnon. »

La piste de compétition n'est pas encore homologuée mais il y a déjà sept camps d'entraînements qui ont pu l'utiliser

cette année, dont l'équipe du Québec venue deux fois et qui veut revenir pour une 3^e séance d'entraînement. « Le niveau technique propose un excellent défi aux skieurs et avec l'équipe du Québec, on travaille beaucoup en collaboration, dans un processus d'amélioration continue, précise Louis Gagnon. Cela nous donne de la crédibilité, c'est évident et comme ils sont très satisfaits, on peut dire qu'ils s'occupent par la même occasion de notre promotion! »

Pendant la Relâche

**On va au Mont-Édouard en famille !
C'est LA PLACE pour s'amuser !**

**MONT
ÉDOUARD**

Le MONT-ÉDOUARD

Une montagne de plaisirs !

67, rue Dallaire, L'Anse-Saint-Jean
☎ 418 272 2927



Au moment d'écrire ces lignes, début février, il y avait déjà eu 1200 visiteurs pour le secteur haute-route alors que l'ensemble de la saison dernière en avait accueilli 1400. Au Mont-Édouard, on vise pour cette année 2500 adeptes de ce nouveau sport qui connaît toujours un fort achalandage en février et mars. Les nouveaux développements autour du mont Laure Gaudreault connaissent un grand succès. Louis Gagnon commente : « On est allés chercher des financements, notamment 8 000 \$ à la MRC du Fjord-du-Saguenay, pour pouvoir agrandir considérablement le territoire. Ça se parle dans le monde du haute-route et on peut l'observer cette année, le Mont-Édouard est en train de se faire une belle place avec 80 % de sa clientèle qui vient de l'extérieur ! »

Ce qui est particulier à la station du Mont-Édouard, ce sont les autorisations gouvernementales qui permettent de défricher des bandes skiables. Les skieurs ne se retrouvent donc pas uniquement dans des sous-bois et ils se déplacent aussi entre les secteurs, (vallée des géants, Sacré-Cœur et secteur de la Grive) d'où l'appellation haute-route. Il y a actuellement deux refuges mais les projets à plus longs termes en comptent 6, ce qui permettrait de faire une belle boucle sur ce merveilleux territoire.

Un client du haute-route paiera 25 \$, ce qui lui donnera accès au territoire par la remontée A. Actuellement, 7 personnes y travaillent et les guides font aussi de la patrouille pour rendre le territoire sécuritaire. Ils s'occupent également des refuges qui, pour cette saison, ont déjà 65 jours de réservations. « On offre également le service de transport de bagages et de nourriture, un service à la carte au niveau des refuges : les gens me demandent ce dont ils ont besoin et je regarde ce que je suis capable d'accomplir, poursuit Louis Gagnon. »

Ce nouveau poste dans l'équipe de direction du Mont-Édouard comprend donc plusieurs responsabilités et une cinquantaine d'employés à charge. Louis tient à souligner : « C'est de la gestion certes, mais avec une équipe expérimentée comme celle du Mont-Édouard, motivée et compétente, cela se

passera très bien. » L'école de ski représente à elle seule pas moins de 33 moniteurs. Début février on comptait aussi 30 % d'augmentation de la clientèle pour l'ensemble du centre de ski. Le marketing porte ses fruits mais le haute-route amène également des clients pour la station puisque les adeptes arrivent souvent en famille.

Mi-janvier, il y a eu une course provinciale de ski de fond sur le nouveau parcours de 10 km. Louis Gagnon a en effet rajouté une boucle de 4 km avec des dénivelés, ce qui manquait à l'ancien parcours pour pouvoir offrir un challenge intéressant aux coureurs. La course a accueilli plus de soixante participants et de très bons commentaires. Le directeur général des épreuves de Coupe Québec a signifié que l'année prochaine, ce serait la course au complet qui se déroulerait au Mont-Édouard et non seulement une tranche, ce qui signifie environ 300 coureurs.

Le facteur neige est certainement à prendre en considération quand on pense à l'augmentation de la clientèle, mais il ne faut pas oublier la qualité de l'accueil et la sécurité du territoire, tous deux très appréciés dans les commentaires reçus. Un traineau d'évacuation est présent sur chacune des montagnes du secteur haute-route, un plan d'évacuation est déjà déterminé et toute la logistique qui se fait à partir de la base est bien en place.

« C'est sûr que des projets j'en ai plein mais la priorité actuellement, c'est avant tout de gérer notre forte croissance ... et c'est un beau défi ! conclut Louis Gagnon qui court vers une autre journée remplie de surprises et de défis. » ♦



NOUVEAU SERVICE D'INGÉNIERIE AU BAS-SAGUENAY VOS PROJETS, EN TOUTES COMPÉTENCES.

Par *Cécile Hauchecorne*

Fondé sur la compétence technique, LMG Ingénieurs domine son créneau d'expertise depuis 1976 dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean et en dehors. Ce service d'ingénierie aura maintenant un bureau au 37c rue Elmina Lavoie à L'Anse-Saint-Jean.

Louis-Marie Gauthier, fondateur de l'entreprise, et ses associés, quatre jeunes ingénieurs formant la relève, sauront s'adapter en toute expertise à vos projets, qu'ils soient résidentiels ou commerciaux.

L'expertise de LMG Ingénieurs est diversifiée et couvre l'étendue du domaine du génie civil. La firme excelle dans les études de faisabilité, la conception, les calculs et la mise en plan, qu'il s'agisse d'infrastructures municipales, d'ouvrages d'art, de structures en bois, en acier, en aluminium, en béton ou de fondations. Notez que les soumissions sont gratuites.

Prenons l'exemple d'un particulier qui veut faire des rénovations dans sa maison, enlever un mur porteur sans causer de futurs problèmes de structure : LMG Ingénieurs est d'abord et avant tout un service de consultation et l'ingénieur contact vous accompagnera tout au long de votre projet.

Vous pourrez ainsi faire des soumissions auprès d'entrepreneurs en toute connaissance des réels travaux à entreprendre. Le travail préalable de l'ingénieur permettra ainsi au client d'éviter toute surprise désagréable du côté du prix.

De plus, lors d'une revente de maison, le client s'assure ainsi de la qualité et de la conformité des travaux.

Érika Blackburn, l'ingénieure qui tiendra la permanence à L'Anse-Saint-Jean a complété son baccalauréat en génie du bois à l'Université Laval en 2012. Celle qui s'est spécialisée en structure bois possède également une formation d'ingénieur forestier. Elle sera donc sensible à la valorisation du matériau bois pour tous les types de construction. Les trois autres jeunes ingénieurs de l'équipe ont une formation en génie civil.

Cette complémentarité permet à LMG Ingénieurs d'offrir des services très diversifiés, sachant s'adapter et trouver la solution qui vous servira le mieux. L'entreprise peut tout aussi bien effectuer la conception complète d'un projet de développement de rues, autant pour le réseau de conduites, le profil du chemin, le système de traitement des eaux ou encore les demandes de certificats d'autorisation gouvernementale. Elle effectue également des projets aussi variés que des études de faisabilité et rapports d'expertise, de la surveillance de chantier, des études géotechniques, des ponts et passerelles ou des chemins forestiers.



LMG
ingénieurs

418.693.8116
@ info@lmgingenieurs.com
↑ lmgingenieurs.com

INDUSTRIEL
INSTITUTIONNEL
COMMERCIAL
RÉSIDENTIEL

Pour en savoir plus, allez visiter
leur site internet au
www.lmgingenieurs.ca.

Vous pouvez également téléphoner au
418-693-8116 p.103 ou **418-290-8459**

4 ANS DÉJÀ POUR L'AUBERGE DU PRESBYTÈRE DE RIVIÈRE-ÉTERNITÉ

Par *Dolande Fortin*

Affaires



L'Auberge située au cœur du village est un endroit où, en plus de la restauration et de l'hébergement, différentes activités sont organisées. Elle devient ainsi un lieu de belles rencontres amicales. Par exemple, à l'automne, des mardis après-midi pour les 60 ans et plus ont été organisés par Gabrielle Desrosiers avec la collaboration de différentes personnes ressources; pour la troisième année, un «Marché de Noël» a eu lieu début décembre et donnait l'occasion d'une belle vitrine aux artisans locaux; sans oublier, la Boutique de laine, ouverte tous les jours, où vous pouvez vous procurer une grande variété de balles de laine et de fils à tricoter et de patrons gratuits.

L'Auberge du presbytère, accueille aussi des bénévoles du Réseau international Workaway. Ces voyageurs viennent passer un séjour à l'Auberge dans le but d'un échange culturel et de partage d'expériences. En contrepartie, ils donnent un coup de main à l'aubergiste et offrent un service de garde en son absence. Ils sont très appréciés et permettent aux résidents et aux touristes qui les côtoient de voyager également à travers eux. Il est toujours difficile de les voir repartir vers un ailleurs lorsqu'ils quittent l'Auberge après un séjour de quelques semaines.

L'Auberge du presbytère est une entreprise administrée par un comité de bénévoles, les administrateurs étant les membres de la Corporation de développement économique. Tous les efforts sont mis en action pour améliorer constamment son fonctionnement, avec beaucoup d'énergies et de bon vouloir. Avec un budget restreint, ce qui veut dire lentement... mais en gardant toujours comme objectif de créer une entreprise durable, tout en demeurant un lieu de rassemblement chaleureux au cœur du village.

Les employées de l'Auberge sont Isabelle Gagnon, l'aubergiste principale, ainsi que Valérie Pelletier et Anne-Frédérique Houde à temps partiel. » ♦

Isabelle Gagnon, aubergiste principale de ce lieu chaleureux au cœur du village de Rivière-Éternité.

DU NOUVEAU AU PRESBYTÈRE !

Par *Marie-Joëlle Côté*

Nichée au creux des collines, au cœur du magnifique village de Rivière-Éternité, l'auberge du presbytère offre aux passants un accueil chaleureux dans une ambiance champêtre.

Du nouveau cet hiver : l'auberge offre maintenant des déjeuners le samedi et dimanche de 8 h à 11 h. Pour bien débuter la journée, laissez-vous tenter par notre nouveau menu déjeuner des plus savoureux ! L'auberge offre également le service de resto-relais jusqu'à la fin mars qui permet à tous de venir déguster un bon repas de 11 h à 14 h, 7 jours par semaine.

Nos aubergistes sur place sont prêts à accueillir les touristes, les amateurs de sports, sans oublier les motoneigistes qui peuvent venir nous visiter directement par le sentier #383. L'auberge du presbytère offre un hébergement confortable et abordable, situé aux portes du parc national du Fjord-du-Saguenay.

Julie Morel, du réseau Workaway, de retour au Canada après un séjour de trois ans en Suisse, a choisi de venir à l'Auberge de Rivière-Éternité pour découvrir la région. Elle se fera un plaisir de vous accueillir si vous vous arrêtez à l'Auberge du presbytère de Rivière-Éternité.



VITALITÉ ÉCONOMIQUE : SAINT-FÉLIX-D'OTIS EN EXCELLENTE POSITION DANS LE PALMARÈS DES MUNICIPALITÉS

Par *Nathalie Sergerie*

C'est avec une immense fierté que les élus de Saint-Félix-d'Otis et la population apprennent, en décembre dernier par le biais du dernier Bulletin d'analyse de l'Indice de la vitalité économique des territoires, que la municipalité était au 166^e rang des municipalités ayant la meilleure prestation « économique » sur 1098 villes au Québec.

Si la municipalité de Saint-Bruno obtient la meilleure note en région au 165^e rang, Saint-Félix-d'Otis se retrouve elle aussi dans le palmarès de celles se démarquant, toujours selon l'Institut de la Statistique du Québec.

« C'est une belle surprise mais en même temps, ça démontre bien tout l'attrait des gens par rapport à notre municipalité. La nature, le cadre de vie dynamique, les investissements sur le bien-être des familles et des citoyens, les différents projets sur les saines habitudes de vie font de notre milieu un endroit agréable à vivre » mentionne le maire de la municipalité, Pierre Deslauriers.

La municipalité de Saint-Félix-d'Otis se retrouve à cette position compte tenu des facteurs sur le revenu total médian des particuliers (35 103 \$), le taux de travailleurs de 25-64 ans (68,3%) et le taux d'accroissement annuel moyen de la population sur 5 ans de 40,7 pour 1000. Un taux de 10 pour mille représente 1%.

« Il va sans dire que cet indice de vitalité économique nous permettra d'approcher des investisseurs et des promoteurs afin de les inviter à faire partie du développement de la municipalité car une ville en santé, c'est une ville qui bouge et qui avance dans le respect de tous et chacun » précise le premier magistrat de Saint-Félix-d'Otis.

LE VIEUX-CHEMIN; UN AXE À DÉVELOPPER

Parmi les nombreux attraits de la municipalité, l'axe du Vieux-Chemin est présentement à l'étude avec un comité

Le maire, Pierre Deslauriers, est fier de la vitalité économique de sa municipalité parmi les 1098 villes évaluées.

Source de la photo-MAG

de développement qui vient de débiter ses rencontres. Lors d'une étude réalisée en juin 2013 par la firme DAA Saguenay sur la vision stratégique de Saint-Félix-d'Otis, les corridors panoramiques du Vieux-Chemin avaient été identifiés comme des endroits d'intérêt à développer pour accueillir de nouvelles familles.

« Plusieurs hébergements et un restaurant sont installés dans le Vieux-Chemin. Nous sommes donc en processus de recherche d'idées innovantes qui permettraient d'attirer de nouveaux propriétaires ou des projets de développement afin d'animer ce milieu et de le rendre encore plus intéressant à habiter » explique Mme Thérèse Fortin, conseillère municipale, membre du comité de développement du Vieux-Chemin.

Les membres se rencontreront régulièrement au cours des prochains mois pour faire avancer ce dossier. ♦

ÉRIC CÔTÉ SABLE ET GRAVIER

24, des Côteaux,
L'Anse-Saint-Jean

Bureau: 418 272-2463

Garage: 418 272-2601

Télec.: 418 272-9961



LE SCHÉMA D'AMÉNAGEMENT DE LA MUNICIPALITÉ DE SAINT-FÉLIX-D'OTIS SOUMIS À UN RÉFÉRENDUM

Par *Cécile Hauchecorne*

Samedi le 4 février se déroulait devant plus de 100 personnes une séance d'information sur le nouveau schéma d'aménagement d'ensemble que la municipalité de Saint-Félix-d'Otis se doit d'adopter le plus rapidement possible pour se conformer aux directives du ministère des Affaires municipales et de l'Occupation du territoire (MAMOT) et de la MRC du Fjord-du-Saguenay.

Étant donné les préoccupations de plus en plus perceptibles sur l'aménagement du territoire et sur les enjeux environnementaux du développement des municipalités, le gouvernement du Québec a interpellé tous les conseils municipaux afin que leurs politiques de développement soient revues et s'adaptent aux nouvelles réalités d'occupation du territoire.

À Saint-Félix-d'Otis, l'urbaniste Julie Simard fut engagée pour refaire au complet le schéma d'aménagement d'ensemble. Ses propositions de réaménagement ont été acceptées par les deux paliers de gouvernement, ainsi que par les membres du conseil municipal. C'est à l'étape de l'approbation par les citoyens que certains ont demandé la tenue d'un référendum, concernant plus précisément le plan d'urbanisme et le règlement de zonage.

« Le référendum, c'est bien que cela fasse partie de la vie municipale, mais il faut véhiculer la vérité pour que cela reste un processus démocratique efficace, précise Pierre Deslauriers. À la municipalité, on croit au développement, à la vitalisation et c'est avec des structures permettant à de nouvelles familles de s'installer qu'on y arrive, continue le maire de Saint-Félix tout en s'étonnant que le plan d'urbanisme ne passe pas non plus. C'est très surprenant, parce qu'un plan d'urbanisme à la base, c'est des vœux, des orientations mais cela ne fait aucunement office de texte de lois. »

Pour pouvoir avoir le droit de se construire à Saint-Félix-d'Otis en dehors des zones de villégiatures et des chemins municipaux, il faut actuellement posséder, dépendamment

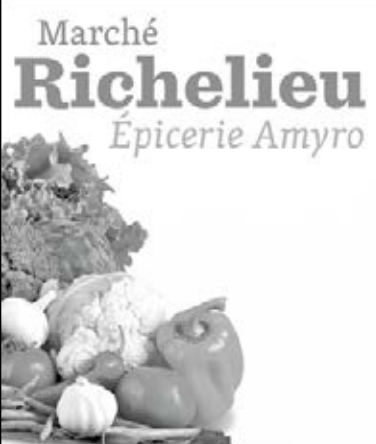
du lieu, 24 ou 10 hectares, un règlement qui date de 1992. « 24 hectares, c'est plus que la moitié d'un lot, c'est énorme, explique Pierre Deslauriers. De son côté le gouvernement exige un minimum 4000 m² de terrain hors zone de villégiature pour pouvoir se construire. Nous, avec notre nouveau règlement de zonage, on propose 2 hectares, c'est-à-dire 20 000 m², ce qui est 5 fois plus que la norme provinciale ! »

Avec ce nouveau règlement de zonage, il en sera de même autour de tous les lacs, 2 hectares suffiront pour pouvoir se construire mais cela devra se faire à 500 pieds de l'eau. Il est donc facile de comprendre que la qualité de l'eau et des paysages est prioritaire aux yeux de la municipalité.

L'école de Saint-Félix connaît avec son projet plein-air une augmentation marquante de sa clientèle, le directeur Claude Tremblay vient de déposer un projet d'agrandissement, le toit nouvellement construit au-dessus la patinoire valorise les attraits de la municipalité, le contexte semble des plus favorables au développement de la municipalité.

« Les gens qui viennent s'établir en campagne ne veulent pas nécessairement s'installer en périmètre urbain. Et si on veut que notre municipalité soit vivante et attrayante pour de nouvelles familles, il faut savoir adapter notre territoire. C'est collectivement qu'on est fort ! D'ailleurs, quelle que soit votre opinion, j'invite le plus de monde à venir voter, c'est ce qui tient la démocratie en vie ! » conclut avec enthousiasme Pierre Deslauriers.

Le référendum de Saint-Félix-d'Otis se tiendra le dimanche 26 février au chalet des loisirs de la municipalité. ♦



Marché Richelieu
Épicerie Amyro

- Fruits & légumes
- Boulangerie
- Prêt à manger
- Boucherie
- Service Traiteur
- Sélection Bio et sans gluten

- Comptoir SAQ
- Micro-brasserie
- Café équitale
- Loto-Québec
- et plus...



213 rue St-Jean-Baptiste
L'Anse-Saint-Jean (Qc) G0V 1J0
amyro@royaume.com
(418) 272-3080
(418) 272-3080
epicerieamyro.com
/epicerieamyro

LES ÉCOLES DU BAS-SAGUENAY TRAVAILLENT EN RÉSEAU

Par *Sandra Noël* *

Le milieu scolaire du Bas-Saguenay comprend 5 municipalités, c'est-à-dire de Ferland-et-Boilleau à Petit-Saguenay. Cinq écoles primaires et une école secondaire faisant partie intégrante de leur milieu et cela, grâce à une très grande force de réseautage et de collaboration diverse.

Tout d'abord, les directions et les milieux s'assoient ensemble au sein d'un même comité de travail soit celui d'École-Communauté. Il n'est pas rare que des conseillers ou des agents de développement discutent avec les directions des écoles. Il s'agit là d'échanges facilitant d'autant plus la mise en œuvre de projets communs entre le milieu scolaire, municipal et communautaire. Une personne ressource est également embauchée afin d'arrimer le tout.

Nos enseignants sont aussi très proactifs en effectuant plusieurs activités sur École en réseau. Il s'agit de plusieurs classes qui mettent en œuvre des activités pédagogiques communes grâce à nos tableaux interactifs, à la plateforme VIA, au Knowledge Forum, à Skype, etc. Cette année, certaines classes ont même visité virtuellement le Musée de la Mer aux Îles de la Madeleine. Grâce à Internet, c'est aujourd'hui beaucoup plus facile qu'auparavant de travailler de concert avec d'autres classes et de visiter de nouveaux lieux.

* Sandra Noël est coordonnatrice du comité École-Communauté

De plus, les enseignants possèdent leur propre système de réseautage et communiquent entre eux. Il n'est donc pas rare qu'il y ait une planification commune entre des enseignants du même cycle même s'ils proviennent de différentes écoles.

Les écoles du Bas-Saguenay tissent des liens entre elles, mais aussi avec leur communauté. Il existe ainsi la Table jeunesse du Bas-Saguenay qui regroupe des partenaires du milieu afin de mettre en œuvre des activités spécifiquement pour les jeunes. Un arrimage est aussi possible entre nos écoles, les personnes ressources du milieu et nos milieux environnants. Il s'agit d'une collaboration étroite qui permet aux élèves d'utiliser leurs milieux naturels et touristiques à des fins éducatives et par le fait même, ainsi d'accroître leur sentiment d'appartenance.

Le Bas-Saguenay possède peut-être moins d'élèves qu'en ville avec ses 410 jeunes fréquentant le milieu scolaire, mais toute la communauté est impliquée. Comme le dirait un proverbe sénégalais, « il faut tout un village pour élever un enfant ». ♦

PROPAGER DE L'AMOUR EN ABONDANCE

Par *Cécile Hauchecorne*

Pascal Thibeault avec la classe de secondaire 2

Originaire de Chicoutimi, Pascal Thibeault s'est entretenu avec des étudiants et étudiantes de l'École primaire et secondaire Fréchette à L'Anse-Saint-Jean relativement à son engagement humanitaire depuis plus de seize ans en République du Cameroun. Pour celui-ci, l'expérience fut mémorable et l'a profondément touché. En effet, cela lui a permis de constater que certains jeunes avaient de l'intérêt à vivre un tel périple missionnaire.

L'homme de cœur et d'action précise que pour faire de l'aide humanitaire il ne s'agit pas de détenir une multitude de diplômes universitaires mais bien de regarder les autres avec les yeux du Cœur. Il travaille ainsi auprès des orphelins de la paroisse Notre-Dame du Mont-Carmel à Yaoundé et de la Fondation Petit Dan et Sarah, située à quinze kilomètres dans la banlieue au Nord-Est de la capitale camerounaise. À l'intérieur de ses conférences, plusieurs thématiques sont abordées telles que, l'obtention du passeport, la demande du visa, la vaccination et tout le processus préparatoire en vue d'œuvrer sur le continent africain.

Captivés par l'exposé, à la fin de la présentation, les étudiants et étudiantes de l'école Fréchette se sont empressés de lui poser une série de questions des plus enrichissantes et pertinentes. C'était pour eux un moment important d'éclaircissements afin de valider leur motivation en vue de vivre dans l'avenir une telle odyssee! Ainsi, le Chicoutimien a parlé du groupe d'entraide Yeux du Cœur du Canada, qu'il a fondé en mai 2011 afin de venir en aide aux déshérités du Cameroun sur le plan alimentaire, vestimentaire, pharmaceutique, sans oublier le matériel scolaire aux enfants. ♦

LE CLUB QUAD DU FJORD SOUHAITE DÉVELOPPER LE RÉSEAU DE SENTIERS DU BAS-SAGUENAY

Par *Sonia Simard*

La pratique de Quad au Québec a pris de l'ampleur au cours des dernières années. En 2014, on comptait 57 000 adeptes de ce sport motorisé regroupés dans 119 clubs. Avec tout près de 25 000 km de sentiers interconnectés et des retombées économiques de 1,2 milliard, ce loisir est en expansion et sa clientèle change pour devenir plus familiale.

Le Bas-Saguenay étant un endroit à découvrir et à exploiter, le club Quad du Fjord travaille présentement avec les municipalités afin de cibler les possibilités de développement pour les quadistes dans nos secteurs. Un comité de développement du Quad dans le Bas-Saguenay se réunit régulièrement pour travailler sur des sentiers possibles et permettre à ces véhicules de cheminer dans les municipalités et entre elles de façon respectueuse et sécuritaire pour tous les citoyens.

L'apport économique de cette industrie et le professionnalisme des intervenants du Club Quad du Fjord font de ce dossier une avenue de développement touristique intéressante pour le Bas-Saguenay. L'objectif du Club est d'entrer dans chacune des municipalités pour donner accès à l'hébergement, la restauration et l'approvisionnement d'essence. Certaines municipalités sont plus avancées que d'autres dans ce dossier, dépendamment des secteurs ciblés. Afin de rendre cette route disponible, nous avons besoin de l'implication des commerces, de certains propriétaires de

lots et de l'appui des municipalités. C'est grâce à un travail d'équipe que les objectifs seront atteints.

Devenez membre de la page Facebook pour suivre le développement du Club Quad du Fjord et connaître les activités dans les sentiers.

La passerelle piétonnière et cyclable à Rivière-Éternité a été élargie à l'automne dernier afin d'accueillir les motoneiges et les véhicules tout-terrain. Crédit photo : Vincent Gosselin

2^e ÉDITION DE LA FOIRE DE L'EMPLOI AU BAS-SAGUENAY

Par *Sandra Noël*

Le comité organisateur de la Foire de l'emploi travaille présentement à la mise en œuvre d'une deuxième édition qui aura lieu le 12 avril 2017, au Chalet des Loisirs de Saint-Félix d'Otis de 13 h 30 à 18 h 30.

L'objectif de cet événement est de permettre aux chercheurs d'emploi et aux employeurs du Bas-Saguenay et de La Baie de pouvoir se rencontrer dans un même lieu. Il est à noter que l'année dernière, cette initiative de la Table de concertation multisectorielle jeunesse du Bas-Saguenay a permis à vingt-quatre entreprises et organismes de rencontrer plus de cent quarante visiteurs en recherche d'emploi ou désirant s'informer sur les entreprises de La Baie et du Bas-Saguenay.

Pour cette deuxième édition, des emplois temps plein et temps partiels seront disponibles. Il y aura aussi une grande diversité d'emplois d'été pour les étudiants. La « Foire de l'emploi du Bas-Saguenay » s'adresse donc à tous et à toutes. Que ce soit pour les jeunes travailleurs, les travailleurs expérimentés, les personnes d'expérience près de la retraite, les retraités ou les étudiants en recherche d'emplois estivaux, l'événement se veut rassembleur, amusant et très professionnel.

La Foire à l'emploi, un moment à ne pas manquer!

Venez rencontrer nos employeurs et ainsi connaître toutes les possibilités d'emplois disponibles dans le milieu. Quoi de mieux qu'un événement semblable et cela, près de chez vous. N'oubliez pas d'apporter votre Curriculum Vitae afin de pouvoir postuler. Pour ceux et celles ayant besoin d'aide afin de le rédiger, vous pouvez consulter le site Internet du Carrefour Jeunesse-Emploi Saguenay qui saura vous aider.

Nous vous attendons en grand nombre!

NOUVELLE STRATÉGIE DE COMMUNICATION AU CAMPING DE SAINT-FÉLIX

Par *Cécile Hauchecorne*

La Société touristique de L'Anse-à-la-Croix qui gère à la fois le Camping municipal de Saint-Félix-d'Otis et le Site de la Nouvelle-France souhaite mettre de l'avant les médias sociaux et la technologie pour sa prochaine saison. L'acquisition d'un drone est envisagée. Les prises de vue rendront assurément justice à ces lieux.

« Cet été, quelqu'un a réservé nos 5 chalets et va installer un chapiteau sur la plage. Il va se marier au camping de Saint-Félix et c'est le genre d'événement que l'on veut promouvoir, explique François Déry, directeur des opérations au Camping. »

Depuis cet hiver, les chalets sont disponibles 4 saisons et pour une première expérience, le pari semble gagné puisque le camping couvre d'ores et déjà ses frais énergétiques avec les réservations du temps des fêtes. « On devrait bientôt lancer une campagne de promotion sur les réseaux sociaux, mais juste avec le bouche à oreille, on a déjà pu rentrer dans nos frais, poursuit François Déry. » De belles balades en raquettes ou en ski de fond sont accessibles depuis les chalets. Des pistes de motoneige également. Les adeptes de ce sport peuvent circuler sur le sentier St-Hilaire et le chemin

du lac Goth, rejoindre les pistes au bout du lac Goth et ainsi aller sur la Zec Brébeuf.

L'idée continue de faire son chemin puisqu'idéalement, le responsable des lieux aimerait pouvoir également ouvrir plus longtemps le pavillon d'accueil du Site de la Nouvelle France, qu'il soit disponible pour des groupes ou des familles. « On leur donne accès à la cuisine et ils s'installent un dortoir avec des matelas gonflables. Les cadets viennent souvent passer des fins de semaine ainsi. Avec 230 hectares, ils ont là tout un terrain de jeu. Cette année la dernière activité au niveau du site s'est déroulée le 30 octobre, mais nous aimerions mieux isoler la tuyauterie du gel, ce qui permettrait d'avoir encore de belles fins de semaine en novembre de disponibles à la location, conclut François Déry.



ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

**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
Télec. : 418 544-8167
serge.simard.dubu@assnat.qc.ca



LA CLINIQUE D'IMPÔT DE L'APRS EST DE RETOUR !

Par *Gabrielle Desrosiers*

La venue à grand pas du mois de mars annonce déjà le printemps... et celle moins plaisante des rédactions de rapports d'impôts. Bien qu'il soit possible de faire soi-même ses impôts, ce n'est pas toujours facile de s'y retrouver parmi les lois et les chiffres.

Bonne nouvelle ! Cette année encore le groupe d'action communautaire de l'APRS offre une clinique d'impôt à petit coût pour les personnes ayant un faible revenu. Le service est offert par une personne bénévole compétente et professionnelle. Ce service est offert aux personnes dont les revenus sont de 18 000 à 21 000 (pour 1 personne) et de 28 000 à 30 000 (pour 2 personnes). Vous pouvez venir déposer vos documents directement aux locaux du Groupe d'action communautaire de l'APRS au 162-C route 170 à partir de la mi-février jusqu'à la fin avril. Ces documents seront traités avec un grand respect de la confidentialité !

Le groupe d'action communautaire de l'APRS est un organisme qui offre des services diversifiés aux familles et aux aînés de L'Anse-Saint-Jean, Petit-Saguenay, Rivière-Éternité et Sagard. Parmi ces services on peut aussi compter les paniers mensuels de denrées alimentaires de Moisson Saguenay offerts aux personnes ayant un faible revenu. Pour connaître les critères d'adhésion ou pour davantage d'informations, appelez à l'APRS au 418 272- 3163.

Il y a également la livraison de médicaments et de dosettes à domicile, l'offre de transport par des bénévoles pour les visites médicales, un service de popote roulante destiné aux personnes de 65 ans et plus, et desservant également Saint-Félix-d'Otis. Il consiste en la livraison à domicile de repas (incluant une soupe, un met cuisiné et un dessert) les lundis et les mercredis midi au coût de 4,50 \$ par portion.

De plus, l'organisme travaille présentement à mettre en place un service d'aide pour les menus travaux au Bas-Saguenay pour les personnes âgées, les personnes malades ou en situation d'handicap.

Ce projet consisterait à engager une personne (un homme à tout faire) qui serait disponible pour répondre aux demandes d'aide concernant les menus travaux tels le déneigement de galeries et de marches, rentrer du bois, entretien extérieur, sarcler les feuilles, etc. Si vous êtes intéressés à bénéficier d'un tel service, vous joindre l'APRS au 418 272-3163. ♦



Diane Côté et Sylvie Bergeron, les deux cuisinières de la popote roulante préparent une soixantaine de repas, deux fois par semaine.



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



COIN REPAS ET MENUS CHAUDS

Ouvert :

- Dimanche au mercredi
8h00 à 20h00
- Jeudi au samedi
8h00 à 21h00


cooppetitsaguenay@royaume.com 

**BIENVENUE
AUX
MOTONEIGISTES**



*Profitez des plaisirs
de l'hiver !*



L'APPROVISIONNEMENT ÉLECTRIQUE AU BAS-SAGUENAY À L'HEURE DES CHANGEMENTS CLIMATIQUES

Les pannes de courant subies à L'Anse-Saint-Jean et Petit-Saguenay en décembre dernier posent maintenant la question de la sécurité de l'approvisionnement électrique dans tout le Bas-Saguenay Sud.

Le jeudi 1^{er} décembre 2016, une bordée de neige exceptionnelle s'abat sur l'Est du Québec. Le poids de cette neige mouillée fait plier les arbres, qui s'abattent en masse sur le réseau de distribution d'Hydro-Québec. Au plus fort de la tempête, on recense plus de 350 pannes partout dans la province et une quarantaine au Saguenay – Lac-Saint-Jean. Alors que Saint-Félix-d'Otis et Rivière-Éternité sont épargnés par les coupures, les municipalités de Petit-Saguenay et L'Anse-Saint-Jean seront privées de courant pendant 24 à 40 heures selon les secteurs.

Dès 9 h 00, une panne quasi-généralisée touche Petit-Saguenay et L'Anse-Saint-Jean, les deux municipalités desservies par le poste de Petit-Saguenay. Seuls les secteurs de Saint-Antoine et Sagard sont relativement épargnés. Vers la fin de la matinée deux équipes d'Hydro-Québec sont sur place pour constater l'ampleur des dégâts et commencer les réparations. Six équipes de Charlevoix se joignent à elles le matin du 2 décembre, puis six équipes supplémentaires dans la journée pour procéder au rétablissement du service.

Le village de Petit-Saguenay est réapprovisionné en premier, vers 23 h 00 le soir du 1^{er} décembre, avant d'être victime d'une nouvelle coupure au cours de la nuit jusqu'à 15 h 00 le lendemain. L'interruption perdure pendant 30 heures du côté de L'Anse-Saint-Jean et pendant près de 40 heures du côté des rangs Saint-Étienne et Saint-Louis de Petit-Saguenay.

UNE SITUATION QUI AURAIT PU DÉGÉNÉRER

Heureusement, les températures clémentes ont écarté toutes craintes relativement à la température dans les maisons, mais les mesures d'urgence ont tardé à être mises en place, tant du côté des municipalités que des épiceries. En effet, les informations fournies par le site internet d'Hydro-Québec et par son application mobile tout au long de la journée du 1^{er} décembre laissaient présager un rétablissement rapide de la situation.

Pour Patrick Gagné, co-propriétaire du Marché Bonichoix à L'Anse-Saint-Jean, cela s'est traduit par une perte de 30 000 \$ d'inventaire, heureusement couverte par ses assurances. La franchise de 5 000 \$ et la facture de location de la génératrice arrivée trop tard le lendemain lui laissent toutefois un goût amer : « On se référait à l'application d'Hydro-Québec, mais toutes les deux heures, on nous disait qu'on allait ravoit l'électricité. Si on avait su plus rapidement que la coupure serait si longue, on aurait pu avoir la génératrice dès la première journée et sauver l'inventaire. On aurait pu assurer le service et permettre aux personnes âgées d'avoir un endroit pour prendre un café ou un repas chaud. »

Du côté des municipalités aussi on a tardé à réagir. Comme l'explique Ginette Côté, mairesse de Petit-Saguenay : « Dans la soirée du 1^{er} décembre, l'électricité a été rétablie jusqu'à 1 h 00 du matin. On était comme en sécurité parce que comme on a eu du courant toute la soirée de jeudi on croyait que c'était réglé. On avait aussi le système d'eau qui fonctionnait



On s'est d'abord assuré que la température à la résidence pour aînés et à l'habitat était sécuritaire.

parce qu'il est équipé d'une génératrice. Le lendemain matin, l'équipe de pompiers volontaires a été convoquée à une réunion d'urgence. »

Des patrouilles de nuit ont alors été planifiées avec les pompiers. Une génératrice a été commandée pour le Centre des loisirs, qui aurait servi de centre de services si la coupure s'était poursuivie. Des visites ont été effectuées à la résidence des aînés du village et chez les personnes âgées résidant seules. Aux dires de Ginette Côté, « plusieurs maisons sont équipées de génératrices et de poêles à bois, particulièrement dans les rangs. On a constaté que les gens étaient quand même en sécurité. »

Lucien Martel, maire de L'Anse-Saint-Jean, se fiait lui aussi aux informations fournies par les plateformes numériques d'Hydro-Québec. Ce n'est donc que vers 22 h 00 le jeudi 1er décembre que les mesures d'urgence ont été enclenchées. On s'est d'abord assuré que la température à la résidence pour aînés et à l'habitat était sécuritaire et on a demandé l'assistance de la Sécurité publique et de la Sureté du Québec, qui sont venues épauler la municipalité sur place.

Contrairement à Petit-Saguenay, les deux réseaux d'eau potable de L'Anse-Saint-Jean ne sont pas munis de génératrices et le niveau d'eau des réservoirs a chuté considérablement. Si un incendie s'était déclaré dans la municipalité, les réserves n'auraient probablement pas suffi. Dès le matin du 2 décembre, des génératrices ont donc été commandées pour pallier ce problème. On s'est assuré que les personnes âgées étaient toujours au chaud et bien nourries.

DES COMMUNICATIONS DIFFICILES

Les communications se sont par contre avérées difficiles pour la population, mais aussi pour les municipalités qui souhaitaient l'informer de la situation. Les abonnés de Déry Télécom ont rapidement perdu le service de téléphonie et d'internet. En effet, ce réseau fonctionne avec des modems alimentés en énergie directement dans les maisons. Seul le réseau filaire de Bell était encore fonctionnel, puisqu'il est pour sa part alimenté par des centrales munies de génératrices.



Le réseau cellulaire a aussi flanché. Alors que l'autonomie des batteries qui alimentent ces tours est sensée être de 8 à 12 heures, celle installée récemment dans le clocher de L'Anse-Saint-Jean a fonctionné pendant toute la durée de la panne, probablement parce que les batteries sont neuves ou que les tubes sont plus performants. Bell Mobilité a pu installer des génératrices dans la journée du 2 décembre pour remettre en fonction les autres tours de cellulaires. L'accès à celles-ci s'est toutefois révélé particulièrement difficile à cause des arbres couchés dans les chemins d'accès.

Il s'est avéré aussi très difficile de parler à un représentant d'Hydro-Québec pendant les événements. Malgré les appels répétés des municipalités, ce n'est que le matin du 2 décembre qu'un responsable a pu être rejoint pour fournir des informations complètes sur l'état de la situation et sur les délais prévus avant le rétablissement complet du réseau. À la suite de ces difficultés, une rencontre avec Hydro-Québec a eu lieu le 20 décembre dernier à L'Anse-Saint-Jean au cours de laquelle des moyens de communications plus efficaces ont été établis. Cela aurait paru lors des deux pannes mineures du 15 décembre et du 29 décembre.

UN RÉSEAU VULNÉRABLE

Alors que les municipalités de Saint-Félix-d'Otis et Rivière-Éternité sont raccordées au réseau de la Ville de Saguenay, Petit-Saguenay, L'Anse-Saint-Jean et Sagard sont approvisionnés seulement par le poste de Petit-Saguenay, lui-même alimenté par les lignes à haute tension qui traversent son territoire en provenance de la Côte-Nord. On appelle communément une telle situation une boucle fermée ou, dans le langage d'Hydro-Québec, un réseau radial. Le désavantage d'un tel réseau est que si la ligne de transmission est coupée entre le poste et un secteur habité, celui-ci subit une panne. Dans un réseau bouclé, l'approvisionnement électrique arrive des deux côtés, donc les risques de panne sont diminués.

Si ce n'est pas une situation exceptionnelle, il n'est toutefois pas fréquent qu'un secteur ne soit pas connecté à une seconde source d'approvisionnement. Comme l'explique Guy Morency, conseiller relations avec le milieu d'Hydro-Québec, « dans la région, ce type de lignes radiales est présent à quelques endroits dont Sainte-Rose-du-Nord, Saint-Thomas-Didyme et Sagard. Dans la région de Québec, il y a aussi Stoneham et Tewkesbury, alors que dans la région de Charlevoix il y a Saint-Urbain et Saint-Hilarion. »

En attendant la prochaine panne importante, les municipalités font pression sur Hydro-Québec pour assurer une plus grande fiabilité du réseau. Une rencontre a déjà eu lieu à L'Anse-Saint-Jean et une autre est prévue du côté de Petit-Saguenay prochainement. Les municipalités aimeraient évidemment qu'une ligne de distribution soit installée entre L'Anse-Saint-Jean et Rivière-Éternité, ce qui aurait également l'avantage de solidifier l'approvisionnement du côté de Rivière-Éternité et Saint-Félix-d'Otis. Ce n'est toutefois pas dans les priorités d'Hydro-Québec, qui estime que ce serait un investissement de l'ordre de 10 millions de dollars.

La tour installée récemment dans le clocher de L'Anse-Saint-Jean a fonctionné pendant toute la durée de la panne.

Les municipalités aimeraient évidemment qu'une ligne de distribution soit installée entre L'Anse-Saint-Jean et Rivière-Éternité, ce qui aurait également l'avantage de solidifier l'approvisionnement du côté de Rivière-Éternité et Saint-Félix-d'Otis

Hydro-Québec privilégie davantage des activités de contrôle de la végétation pour le moment. Toujours selon Guy Morency : « Le plus récent cycle d'élagage a été fait à l'été 2016. De plus, une patrouille effectuée après les événements du 1er au 2 décembre dernier sur les 119 km de la ligne desservant L'Anse-Saint-Jean et Petit-Saguenay a permis d'identifier plus de 50 arbres dangereux pour notre réseau. La coupe de ces derniers s'est terminée dans la dernière semaine de janvier. »

Pour Alexandre Bouchard, ingénieur chez Martin Roy et Associés, « la donnée qu'on utilise pour voir l'efficacité d'un réseau de distribution électrique c'est l'indice de continuité, qui représente le nombre de minutes que les clients ont manqué d'électricité en moyenne dans une année. En 2014, ça tournait autour de 140 minutes pour Hydro-Québec. C'était 161 minutes en 2015 et 113 minutes en 2016. C'est dans les moyennes de ce qu'on retrouve en Amérique du Nord. Il ne faut pas oublier par contre qu'ailleurs dans le monde, on manque d'électricité tout le temps. On est assez privilégiés en fait, surtout qu'on a les plus bas tarifs d'électricité en Amérique du Nord. »

Toujours selon M. Bouchard, le réseau de L'Anse-Saint-Jean et Petit-Saguenay est très dur d'entretien à cause des longues distances non habitées. Les coûts prohibitifs pour le raccordement à Rivière-Éternité ou pour enterrer les fils ne se justifieraient tout simplement pas. Il poursuit : « c'est à chacun de se préparer à affronter des situations comme celle-là. Il existe aussi des plans d'urgence préparés par l'UMQ et Hydro-Québec qui expliquent bien comment les municipalités peuvent se préparer. »



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 valutes...

Les bienfaits

- Prévient 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

EN ATTENDANT LA PROCHAINE FOIS...

Pour Lucien Martel : « cette panne nous a permis de voir nos faiblesses, les endroits où on est vulnérable en cas d'urgence. » Les deux municipalités concernées se préparent d'ailleurs à la prochaine coupure de courant majeure. Du côté de L'Anse-Saint-Jean, on planifie l'installation d'une génératrice pour les deux puits de la municipalité. On souhaite également installer une génératrice à La Petite École et possiblement à l'église, deux lieux qui pourraient servir de refuge en cas de panne puisqu'ils sont chauffés à l'huile. À Petit-Saguenay, on envisage aussi d'installer une génératrice au Centre des loisirs et on prépare un plan d'urgence en cas de panne. On insiste aussi de ce côté sur le rôle des pompiers volontaires dans de telles circonstances.

Les commerces aussi peuvent prévoir le coup en se dotant de génératrices, comme a choisi de le faire le Marché Bonichoix. Il est assez simple de louer une génératrice en cas de panne planifiée, mais beaucoup moins lorsque celle-ci n'est pas prévue, surtout si elle survient en pleine nuit.

Les citoyens gagneraient également à se préparer davantage. Selon Alexandre Bouchard, dans la plupart des cas « la solution la plus efficace pour se prémunir contre les pannes de courant, c'est de s'acheter une génératrice. » Si les poêles à bois et les foyers au gaz ou au propane ont l'avantage de fonctionner sans apport électrique, ce n'est pas le cas pour les poêles à granules et les systèmes à air pulsé comme les fournaies à l'huile ou au bois. Ça vaut aussi pour les résidences qui ne sont pas desservies par un réseau d'eau potable municipal.



Pour Patrick Gagné, co-propriétaire du Marché Bonichoix à L'Anse-Saint-Jean, cela s'est traduit par une perte de 30 000 \$ d'inventaire.

Chaque résidence devrait aussi compter sur un minimum d'articles pour réagir en cas d'urgence, qui comprend des denrées non périssables, un système d'éclairage d'appoint, une radio à piles, des lampes de poche, des piles de rechange, ainsi qu'une trousse de premier soin complète. Il faut par contre éviter les chandelles et les chauffages d'appoint prévus pour l'extérieur, qui sont une source potentielle d'incendie. Un bon vieux téléphone à fil est aussi fort utile pour prendre le relai des très populaires téléphones sans fil en cas de panne.

DES RISQUES QUI VONT EN GRANDISSANT

Notre dépendance à l'électricité est plus grande que jamais. Comme l'explique Alexandre Bouchard, « bien que nos appareils électriques et électroniques soient de plus en plus performants, la consommation d'électricité par habitant ne cesse d'augmenter. On en a de plus en plus et nos maisons sont de plus en plus grosses. » L'exemple des communications est probant à cet égard. Auparavant, en cas de panne, tout le monde pouvait se rabattre sur le téléphone pour ses communications. Aujourd'hui, sans électricité, nos téléphones sans fil cessent, nos modems et nos tours de cellulaires ne fonctionnent pas.

Les nouvelles structures démographiques et familiales accroissent également les risques. La population vieillit, ce qui accroît du même coup le nombre de personnes âgées habitant seules, autant de personnes qui sont plus à risque d'avoir des besoins de santé ou de souffrir d'anxiété. De plus en plus de résidents sur le territoire n'ont pas de famille proche à proximité et peuvent se retrouver dépourvus dans une situation d'urgence.

Les scientifiques s'entendent sur le fait que les changements climatiques en cours auront pour effet de multiplier le nombre de phénomènes extrêmes, dont l'occurrence des précipitations abondantes. Les modèles les plus récents prévoient également une augmentation générale des précipitations dans nos contrées nordiques et particulièrement des précipitations hivernales. En somme, on peut s'attendre à des précipitations plus fréquentes et plus importantes en hiver, en plus d'une hausse générale de la température. En d'autres mots, il y aura, au cours des prochaines décennies davantage de tempêtes de verglas et davantage de grosses tempêtes de neige mouillée comme celle que nous avons connu le 1er décembre dernier.

Dans les circonstances, il est plus important que jamais pour les municipalités, les citoyens et Hydro-Québec de se préparer au pire. Cela concerne aussi les municipalités de Saint-Félix-d'Otis et de Rivière-Éternité, qui pourraient également subir une panne importante si les dommages se produisaient du côté de La Baie ou entre les deux villages. Si les problèmes ont été somme toute mineurs cette fois-ci, nous ne sommes pas à l'abri d'événements climatiques comme ceux qui ont frappé le Nouveau-Brunswick récemment ou qui ont frappé la région il y a deux décennies.

Des précipitations de l'ampleur de ce que la région a reçu lors du fameux Déluge du Saguenay étaient exceptionnelles et il serait très surprenant qu'un événement de cette ampleur se répète avant plusieurs siècles dans la région. Le Bas-Saguenay a cependant connu plusieurs événements de pluies abondantes qui ont causé des dommages importants dans la région au cours du 20^e siècle. On prévoit que ceux-ci deviendront non seulement plus fréquents, mais également plus intenses. Fort heureusement, il n'y a pas à composer avec le froid en été. Mais des inondations, ce n'est pas plaisant non plus... ♦

LES 30 HEURES PLEINES D'ENTRAIDE

Par *Jolianne Senneville*

Il y a quelque temps, nous avons vécu une période de 30 heures sans électricité. Cela nous a fait revenir à l'époque où il n'y en avait pas et nous a fait comprendre à quel point elle faisait maintenant partie de nos vies. À la suite de ce long moment, je me suis interrogée sur ce que les autres personnes avaient vécu durant cette expérience. En particulier les personnes âgées ne vivant pas à la résidence des Aînés. Je suis donc allée interroger Noëlla Dufour pour en savoir plus sur le sujet.



Pour commencer, je lui ai demandé comment elle avait vécu cette période sans courant électrique. Noëlla m'a dit qu'au départ elle avait trouvé cela difficile, car elle n'avait pas de poêle à bois lui permettant de chauffer son chez soi, mais que tout s'était bien passé malgré tout.

Par la suite, elle m'a conté que sa voisine était venue lui tenir compagnie et que l'un de ses frères était également venu les voir, son mari et elle. Son fils est descendu de Québec dans la nuit pour lui installer une génératrice. De plus, leur voisin d'en avant leur a proposé de venir chez lui s'ils étaient mal pris, car il avait un poêle à bois.

Noëlla a grandement apprécié ce geste de la part de monsieur Viateur. Finalement, je lui ai demandé si cela aurait été plus facile à la résidence des Aînés plutôt que chez elle à ce moment-là et sa réponse fut sans équivoque, elle préférerait être chez elle. Elle a eu beaucoup d'aide de sa famille et de son entourage et s'est ainsi sentie bien malgré cette longue période sans électricité. Alors même si ne pas avoir d'électricité a apporté son lot de péripéties pas toujours positives, on peut voir qu'il n'y a pas seulement eu du négatif et que cela a permis à plusieurs voisins de s'entraider. ♦

SANS ÉLECTRICITÉ DU TEMPS DE QUALITÉ !

Par *Magalie Thibeault*

Aujourd'hui, la technologie nous entoure énormément. On se retrouve de plus en plus dépendant d'elle. Pour les jeunes qui ont grandi dans ce monde très technologique, les pannes d'électricité savent faire retravailler leur créativité, c'est ce que j'ai pu constater lors de la panne prolongée qui a eu lieu dans mon village.



Être privée de l'énergie électrique pendant de nombreuses heures m'a fait remarquer cette dépendance pour les objets électroniques qui m'entourent. Plus de réseau Internet, plus de réseau cellulaire, plus de téléviseur, cela nous pousse à trouver des activités pour passer le temps.

On joue à un jeu de société, on lit, on se raconte des histoires, on dessine, mais par-dessus tout, on profite de ce bon temps pour se retrouver en famille. La perte de courant engendre aussi des difficultés techniques, par exemple le chauffage des maisons ou encore la préparation de repas. Chez nous, on a chauffé la maison au poêle à bois, mais là où il y a problème, ce sont les maisons qui ne sont chauffées qu'à l'électricité.

La solution est d'attendre que l'électricité revienne en s'emmitouflant patiemment dans des couvertures ou encore en allant chez des personnes qui ont la capacité de se chauffer. Pour ce qui est de la nourriture, je préparais avec ma mère des repas sur le poêle à bois et on faisait chauffer certains plats sur un poêle au propane. Ainsi, nous avons quand même réussi à bien manger!

J'ai bien aimé mon expérience des trente heures sans courant, mais surtout sans écran. J'ai pu passer du bon temps avec mon frère et toute ma famille. Je suis seulement un peu déçue d'avoir constaté qu'on doit perdre le courant pour voir le temps passer ou pour se retrouver en famille. Alors, maintenant, je profite bien de mon temps et je laisse beaucoup plus les écrans de côté.... ♦

DU NOUVEAU DANS LES PROJETS PASSIONS !

Par *Charles-Antoine Dinelle*

Les élèves auront la chance de vivre du nouveau dans les projets passions. Mme Valérie Saint-Pierre, enseignante en soutien, s'occupera d'un volet qui sera les sciences. Elle prévoit faire plusieurs expériences scientifiques ainsi que du vermicompostage. Grâce au vermicompostage, les petits de la garderie pourront avoir de l'engrais biologique pour leur petit jardin. Durant les vacances d'été, les éducatrices de la garderie s'occuperont du vermicompostage pour pouvoir en refaire l'année d'après. ♦

LE SKI !

Par *Annabel Tremblay*

Encore cette année, les élèves auront la chance d'aller au ski à quatre reprises soit les 20 janvier, 10 février, 22 février et 10 mars. Cette activité permet de développer sa coordination, son autonomie et d'améliorer sa technique en ski! À la fin de ces quatre journées, les élèves auront une petite évaluation technique afin de déterminer leurs niveaux d'aptitude au ski. C'est une belle occasion de prendre de l'air tout en s'amusant. ♦

SALLE DE PSYCHOMOTRICITÉ

Depuis le 26 janvier, les élèves de maternelle et de premier cycle peuvent bouger à pleine capacité. Une salle de psychomotricité a été aménagée pour quelques semaines à l'école. Cette initiative de la direction amène de nombreux avantages pour ces jeunes. Dans cette salle, nous y retrouvons des jeux sécuritaires comme les matelas et les blocs de mousse. Cela permet de développer le travail d'équipe, la gestion de conflits et la motricité globale des enfants. ♦



*Charles-Antoine Dinelle,
Nora Bergeron et
Kelly-Ann Lavoie*

EN HIVER, ON JOUE DEHORS...

Par *Nora Bergeron et Kelly-Ann Lavoie*

Pour le mois de janvier et février, l'éducation physique se fait dehors à l'école du Vallon. Nous avons trois sports que nous faisons avec notre professeur M. Sébastien. Le patin s'effectue à l'aréna de la Vallée à Petit-Saguenay. La raquette se fait en arrière de l'école du Vallon dans la montagne. Et enfin, la glissade en soucoupe se fait sur une butte à l'école du Vallon. ♦

Mathis Houde, Kelly-Ann Lavoie, Nora Bergeron, Patrice Houde et Pier-Alexandre Simard se préparent à aller patiner



TREMBLAY
Assurance 5000
ASSURANCE
Cabinet de services financiers

50 ans

Venez
rencontrer
notre
équipe de
professionnels

CHICOUTIMI | LA BAIE | L'ANSE-ST-JEAN
DOLBEAU-MISTASSINI | ROBERVAL
MÉTABETCHOUAN-LAC-À-LA-CROIX
HÉBERTVILLE | ALMA | JONQUIÈRE

Marlène
Gagné



418 272-5000 www.tremblayassurance.com



Hélène Gagné et Lorie Gosselin
préparent des sacs magiques.

LES SACS « MARIE-MED »

Par *Alicia Lavoie*

Les sacs « Marie-Med » : un projet que les élèves du troisième cycle ont monté. Les sacs « Marie-Med » sont des sacs magiques. Nous avons pris des tissus à la Friperie et nous les avons découpés de formes égales. Ensuite, nous les avons cousus à la machine à coudre. Après, nous les avons remplis d'orge. Ces sacs servent à guérir vos petits bobos et c'est aussi un moyen de financement pour notre voyage à Montréal. Nous avons plusieurs sortes de longueurs et nous en avons aussi pour les petites douleurs de bébé. Nous en avons pour les enfants et aussi pour les adultes. Il existe différentes grandeurs soit pour le cou, le ventre, etc. Le prix des petits formats pour les bébés est de 2 \$ à 5 \$. La grandeur des sacs moyens est de 5 \$ à 7 \$. Les sacs pour le cou et les épaules sont entre 7 à 12 \$. Pour faire une commande ou pour plus d'information, veuillez appeler à l'école Marie-Médiatrice. ♦

DES ACTIVITÉS POUR TOUS LES GOÛTS À Marie-Médiatrice

Par *Mahéja Fortin* et *Hélène Gagné*

LES PROJETS PERSONNELS

Cette année, nous commençons un nouveau projet personnel qui débutera le 3 février 2017 à l'école Marie-Médiatrice. Les élèves ont bien hâte de commencer ce nouveau projet. Les parents, les familles et leurs proches pourront venir leur donner un coup de main et les encourager. Les projets personnels peuvent être faits à deux ou seul. Chaque élève a trouvé son idée à la maison avec l'aide de ses parents.

OBSERVATION D'OISEAUX

L'école Marie-Médiatrice a maintenant un poste d'observation de mangeoires. Chaque semaine, les élèves viennent en groupe de deux pour observer à l'aide de jumelles et noter toutes les informations dans un cahier. On retrouve toutes sortes d'oiseaux : Junco, Durbec, Geai bleu, Chardonneret, etc. En tout, il y a 18 espèces différentes. N'oublions pas de nommer nos amis les écureuils et les tamias qui viennent aussi manger toutes les graines.

SPECTACLE DE NOËL

Cette année, les élèves de 2^e et 3^e cycles de l'école Marie-Médiatrice ont organisé un spectacle de Noël. Dans ce spectacle, nous y avons retrouvé pratiquement de tout : de l'humour, de la musique et même de la danse. Les élèves ont reçu beaucoup d'aide de leur professeur, Mme Johanne Simard, de son fils Raphaël Houde et de Mme Caroline Simard. Ce spectacle a été présenté le 22 décembre 2016 à l'église de Rivière-Éternité. ♦



LE PLEIN AIR À l'école Saint-Félix

Par *Marygile Laroche* et *Lucia Debeaute*

Tout d'abord, nous allons faire un survol de nos activités d'hiver :

QUINZY

Présentement, nous construisons un quinzy; une montagne de neige dans laquelle nous creusons un trou. Cela ressemble beaucoup à un igloo. La classe de 3^e cycle ira dormir à l'intérieur prochainement.

Quinzy et construction de quinzy

ACTIVITÉ SOMMET

Le 17 mars prochain, la classe de 3^e cycle fera une activité sommet en plein air avec l'école. Nous irons au lac Emmuraillé à l'Anse St-Jean. Les élèves dormiront soit dans un chalet rustique sans toilette ni électricité, mais avec du chauffage ou à la belle étoile. Nous allons préparer nos déjeuners et autres repas nous-mêmes. Le lendemain, un premier groupe d'élèves fera de la raquette pendant que le deuxième groupe d'élèves fera du chien de traîneau. Nous retournerons à l'école en fin de journée. Cette activité demande de la préparation et beaucoup de matériel. Toutes nos années de plein air vont nous permettre de réaliser ce défi.

SKI DE FOND ET ALPIN

Encore une fois cette année, on a la chance de faire quatre journées de ski alpin au Mont-Édouard et améliorer nos techniques. De plus, nous avons l'école la plus chanceuse parce que notre directeur monsieur Claude Tremblay et nos professeur(e)s nous organisent de merveilleuses activités de plein air. ♦

LE GUMBOOTS

Par *Thomas Simard* et *Gabin Debeaute*

Du Gumboots se fait à l'école St-Félix. C'est une très belle expérience. Cette danse se fait avec les mains et des bottes de caoutchouc. Notre enseignant est Jonathan Boies. Il est très drôle et gentil. Il danse le Gumboots très bien et nous aussi, car il nous l'a dit. Mais le plus cool, c'est qu'à la fin de cette expérience, il nous a séparés en groupe et on a fait un spectacle.

Le Gumboots vient de l'Afrique, là où les esclaves travaillaient dans les mines. ♦

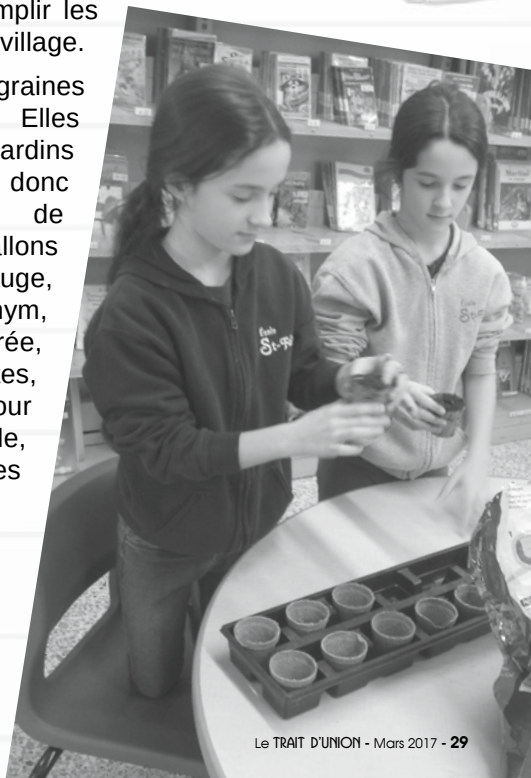


LA PLANTATION

Par *Julia* et *Lydia Thibeault*

Au mois de février, nous commencerons à planter des graines de toutes sortes pour l'école et la municipalité. À l'école les plants serviront à faire de la tisane et les autres plants serviront à remplir les bacs de papotage du village.

La majorité des graines sont biologiques. Elles proviennent des Jardins de l'Écoumène. Voici donc quelques exemples de plantes que nous allons faire pousser : de la sauge, de la camomille, du thym, de la menthe poivrée, des petites tomates, de l'origan, etc. Pour décorer la cour d'école, nous aurons aussi des tournesols. ♦



SORTIES DE SKI Par *Jérémy Pronovost-Charron*

Les élèves de la 1^{ère} à la 6^e vont participer à des activités de planche à neige et de ski. La planche à neige consiste à attacher deux fixes à nos deux pieds et à bouger nos hanches pour aller vers la droite ou vers la gauche. À chaque défi réussi, nous montons d'un grade. Cela nous permet de savoir à quel niveau nous sommes. ♦

LE TÉLÉMARK Par *René Tremblay*

Depuis l'année dernière, je pratique le télémark qui est un sport que je trouve assez difficile. C'est la même chose que le ski alpin, mais les talons peuvent lever vers le haut, ce qui rend la pratique plus difficile. Je vous invite à venir au Mont-Édouard pour essayer le télémark. ♦

VISITE VIRTUELLE AU MUSÉE DE LA MER

Par *Francis Tremblay*

Le 9 mars aura lieu une visite virtuelle au Musée de la Mer qui se trouve aux îles de la Madeleine. Mais, avant d'effectuer cette visite, tous les élèves travailleront sur le KF (Knowledge forum) afin de trouver de l'information sur les cachalots et sur les îles de la Madeleine. À la toute fin de l'activité, nous effectuerons aussi une SAÉ (Situation d'Application et d'Évaluation) en mathématiques afin de connaître le coût total comme si on y était allé vraiment. ♦

LE THÉÂTRE AU DEUXIÈME CYCLE

Par *Méane Metcalfe*

Notre pièce de théâtre intitulée « la boutique de Noël de M. Leno » a été présentée avant les vacances des fêtes. Les spectateurs ont dit que c'était magnifique et qu'ils aimeraient que ça dure plus longtemps. Alors, nous allons pratiquer une deuxième pièce qui s'appelle : « Le pyjama party ». L'histoire parle de la fête de deux jumelles. Cela promet ! Il y aura beaucoup d'action. Nous avons hâte de la présenter au printemps 2017. ♦

LE SERVICE DE GARDE LA MARMAILLE

Nous avons un service de garde la Marmaille. Élixa et Caroline ont préparé des activités sur le thème des pingouins. Le thème des pingouins, c'est amusant ! ♦

LE COMITÉ VERT DU PRIMAIRE : LE RECYCLAGE

Une initiative a commencé pour économiser le papier à main. Le comité constitué de deux élèves a installé des affiches : « 3 coups, c'est tout ! ». Pour que les élèves ne gaspillent pas et qu'ils consomment juste assez de papier à essuyer les mains. Cela contribue à réduire la pollution. ♦

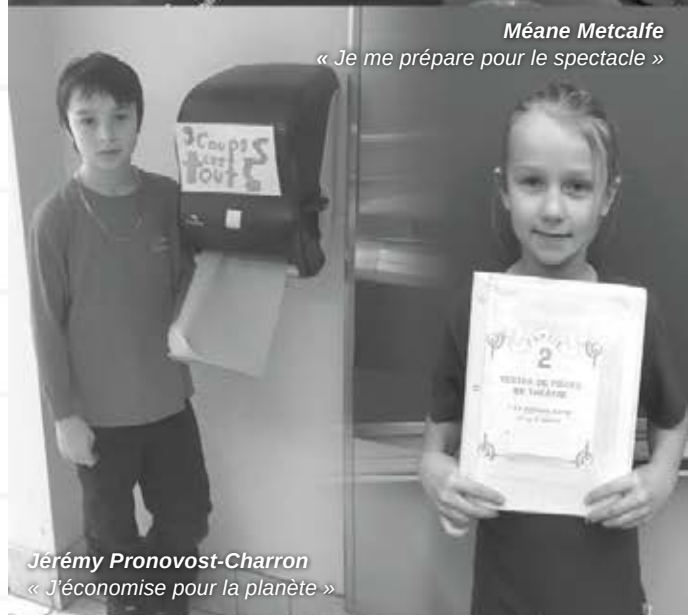
COURS DE YOGA

Par *Ocy-Ann Petiquay-Paul*

Pour la première année, les élèves suivent des cours de yoga à l'école Fréchette. Chaque cours a une durée d'une heure. Il y a 8 sessions avant Noël et 8 autres après Noël. Les élèves vont apprendre différents exercices comme par exemple, la salutation au soleil. Les cours sont donnés par Mme Éliane Kandler et ils permettront aux élèves de travailler leur respiration et leur concentration. ♦



Visite virtuelle au Musée de la Mer



Méane Metcalfe

« Je me prépare pour le spectacle »

Jérémy Pronovost-Charron
« J'économise pour la planète »



UNE ALIMENTATION SAINE À LA CAFETERIA DE L'ÉCOLE FRÉCHETTE

Par *Lisa Lavoie*

Depuis quelques années, l'importance d'avoir une population en santé est devenue le cœur des priorités de notre société. Dorénavant, entendre parler des saines habitudes de vie fait partie de notre quotidien; qu'il s'agisse de la pratique de l'activité physique ou encore de l'importance d'avoir une bonne alimentation. L'équipe de la cafétéria de l'école Fréchette a également décidé de faire sa part afin de contribuer à l'amélioration de la santé des jeunes. Depuis le mois de septembre dernier, un tout nouveau menu santé a été implanté.

À la suite d'une formation offerte sur la modification de l'offre alimentaire en collaboration par la Table intersectorielle régionale en saine alimentation et le regroupement Grouille-toi le Fjord, Mireille Gagné, Nancy Lachance et Nathalie Houde ont été interpellées par l'importance de prendre un virage santé à la cafétéria de l'école. Dans un premier temps, elles ont apporté quelques petits changements au menu en intégrant de nouveaux produits. Toutefois, les résultats obtenus n'étaient pas concluants. Face à cette situation, elles sont allées chercher l'appui de Josée Delisle (technicienne en diététique) de Grouille-toi le Fjord. Notons également que toutes les démarches pour un virage santé ont été appuyées par le directeur de l'école, Raynald Gagné.

Comment remplacer la friture et les sucreries sans avoir trop de répercussions négatives chez les usagers ? Il s'agissait d'un gros défi pour l'équipe porteuse du projet. Avec les partenaires, un menu sur quatre semaines pensé et conçu pour les jeunes a été mis en place. Au fil des midis, les responsables ont pris en considération les commentaires des élèves et elles ont apporté quelques petites modifications. Le nouveau menu a également apporté des changements dans les façons de faire. Mireille Gagné, la cuisinière de l'école, mentionne qu'elle a dû apprendre de nouvelles techniques et revoir tout l'inventaire : « Avant, beaucoup d'aliments étaient déjà prêts, il ne me restait qu'à faire le mélange et les faire cuire. Aujourd'hui, je suis fière de servir une meilleure qualité de nourriture et de connaître les ingrédients qui se retrouvent dans les menus ».

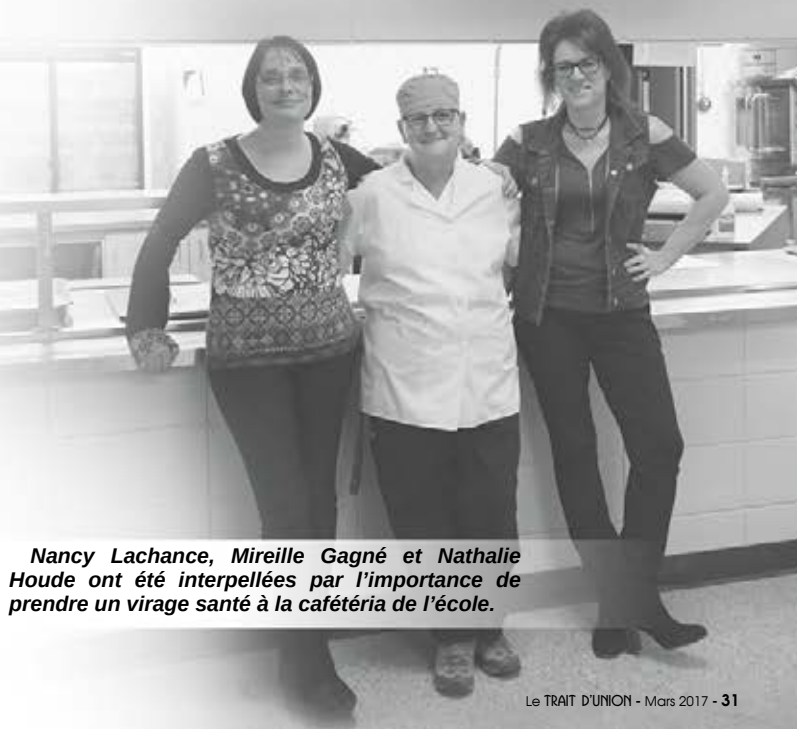
Même si nous entendons souvent que manger santé est plus dispendieux, les résultats financiers de la cafétéria démontrent le contraire. Nathalie Houde, la responsable des finances, confirme qu'au départ il s'agissait d'un gros investissement, mais qu'à long terme l'impact est positif. Les dépenses et les pertes ont même diminué, et cela permet de développer l'autonomie financière de la cafétéria. Soulignons que depuis l'implantation du nouveau menu, il n'y a pas eu d'augmentation des prix. Les usagers peuvent même se procurer des cartes-repas et bénéficier d'un prix plus bas que lorsque les repas sont achetés un à la fois.

L'organisation de la cafétéria peut également compter sur des jeunes bénévoles afin d'assurer le maintien du service. Au total, 12 élèves de l'école et du CRDI donnent de leur temps pour accomplir différentes tâches comme le ménage, la vaisselle, la caisse ou le service.

Les jeunes volontaires travaillent de 1 à 3 midis par semaine. Ils sont tous récompensés par un repas servi gratuitement lors de leur bénévolat. De plus, ces jeunes acquièrent de l'expérience de travail dans le domaine de l'alimentation et du service.

Nancy Lachance est très satisfaite des résultats obtenus au cours des derniers mois. Elle constate également que les jeunes, même s'ils étaient réticents aux changements, ont adopté et intégré des saines habitudes de vie dans leur quotidien. Selon les constats, le lait, le jus de légumes et les fruits sont devenus des produits populaires lors des pauses. Madame Lachance encourage fortement les autres organisations à prendre un virage santé : « Il s'agit d'un gros défi, mais avec de la volonté et du travail en équipe c'est possible d'y arriver ».

En terminant, soulignons que mars sera le mois de la nutrition au Canada. Il s'agit d'un mois dédié au rôle de la nutrition dans le maintien et l'amélioration de la santé et du bien-être. Surveillez les activités et actions qui se dérouleront dans les diverses organisations de votre territoire. ! ♦



Nancy Lachance, Mireille Gagné et Nathalie Houde ont été interpellées par l'importance de prendre un virage santé à la cafétéria de l'école.



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

Victorien Côté et Florence Lavoie, QUE DU BONHEUR !

Par *Cécile Hauchecorne*

Le 21 juillet 1954, Victorien Côté de L'Anse-Saint-Jean et Florence Lavoie de Petit-Saguenay se mariaient. 62 années plus tard, entourés de leurs enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants, la vie continue de les gâter. « On a de l'agrément, les enfants sont proches de nous, on est en santé et on est encore dans notre maison ! On est chanceux, on a encore tout notre génie ! s'exclame Florence Lavoie. »

Florence est née il y a maintenant 86 ans à Petit-Saguenay, dans la maison à côté de l'Auberge du Jardin. « Mon père était journalier. Nous autres, on n'était pas riches ! Mais il n'y en avait pas beaucoup de riches dans ce temps-là ! On restait voisins d'un cultivateur et on trouvait qu'eux autres, ils avaient du lait, du beurre, de la viande alors que nous, il fallait l'acheter, se souvient madame Lavoie. »

Après avoir été jusqu'en 9 année, celle qui aimait bien l'école s'en va travailler comme préposée au bénéficiaire à Saint-Jean de Dieu, l'hôpital psychiatrique de Montréal. L'asile accueillait alors 5000 personnes et chaque préposée était responsable d'une salle de 100 malades. « Il y avait une sœur qui habitait au pied des côtes à L'Anse-Saint-Jean, sœur Ernest. L'été elle venait recruter, elle cherchait des filles pour travailler avec elle à Montréal, apprend-on en écoutant Florence Lavoie se souvenir. »

Passer de la vie à Petit-Saguenay à un dortoir de 60 filles qui travaillent à l'hôpital, voilà toute une transition ! Celle qui semble ne pas avoir été bousculée de la situation commente : « Moi où est-ce que je raccrochais mon chapeau, j'étais chez nous ! J'étais pas ennuyée. »

Florence Lavoie a travaillé 5 années à Saint-Jean de Dieu et revenait l'été à Petit-Saguenay. C'est d'ailleurs un de ces étés qu'elle rencontre Victorien Côté. « J'ai été élevé ici, au pied des côtes, à L'Anse-Saint-Jean. On avait une ferme, avec des vaches, un poulailler, des cochons. J'ai toujours travaillé sur la ferme et l'hiver je faisais les syndicats, dans le bois, raconte Victorien du haut de ses 87 années bien occupées. Quand j'ai rencontré Florence, je suis allé deux fois à Montréal la visiter. »

Le père de Victorien, Conrad, a travaillé 42 ans pour les Price, il était gardien de saumon. Et l'hiver, il allait dans le bois comme les autres, et puis ce sont ses fils qui ont pris la relève.

Quand Florence et Victorien se sont mariés, les beaux-parents sont restés vivre 13 années avec eux. Conrad s'occupait de la ferme pendant que Florence élevait ses six enfants. Quand le père est devenu plus vieux, Victorien a arrêté le syndicat : « J'avais des lots icitte, alors je faisais du bois sur la terre avec mon cheval et je m'occupais de la ferme. »

C'est en 1972 que le couple décide de s'occuper du Transmontagne, un relais de motoneigistes sur le chemin de la Zec de L'Anse-Saint-Jean. À cette époque les gouvernements donnaient des subventions pour construire des relais de motoneige. Victorien a travaillé sur les sentiers et c'est avec le bois ramassé que le Transmontagne a été construit par les gens du village.

« J'ai commencé pour un soir, commente Victorien ... et on est restés là 20 ans ! poursuit Florence. La première fin de semaine, on a fait un cash de 35 \$. À 10 cents la liqueur, ça en fait du monde ! »

À cette époque, il y avait le Colibri, la salle de danse au coin des routes, le club nautique à la marina, un bar au cœur du village et le Transmontagne et ça se remplissait toutes les fins de semaine ! Florence se rappelle : « Ici la maison était pleine, quand on a 6 enfants, pis que le voisin en 9 ou 10, ça fait qu'on n'avait pas de misère à remplir la place ! Il n'y avait pas la télévision non plus ! Quand on a eu la télévision, mon plus vieux, Urbain, avait un an, ça fait 59 ans et on avait juste le poste de Rimouski ! Certaines fins de semaine, on avait jusqu'à 3 noces mais maintenant ça se marie plus ! »

S'ils ont laissé le Transmontagne depuis plus de 25 ans maintenant, Florence Lavoie et Victorien Côté restent toujours très impliqués dans la communauté. C'est peut-être de là qu'il vient aussi, ce sentiment de bonheur tranquille que l'on ressent en les rencontrant ! ♦

NOËL INTERGÉNÉRATIONNEL À L'ÉCOLE MARIE-MÉDIATRICE

Par *Sandra Noël*

Le 5 décembre à l'école Marie-Médiatrice de Rivière-Éternité a eu lieu une activité intergénérationnelle de Noël. Il s'agissait de regrouper tous les enfants de l'école avec les personnes âgées du milieu.

L'activité fut un grand succès! Il y avait des énigmes et des chants de Noël. D'ailleurs, il faut ici remercier Johanne Simard, enseignante de Marie-Médiatrice, qui a chanté et joué de la guitare en accompagnement des chants. Il y avait également Katherine Blackburn, enseignante de musique, qui a fait quelques prestations musicales avec la chorale de l'école. Ce n'est pas tout, puisque la journée s'est continuée en musique avec un bingo musical animé par Caroline Simard. Celle-ci a fait danser petits et grands sur des musiques variées!

Les élèves ont aussi profité de l'événement pour préparer des décorations de Noël aux personnes âgées. Ceux-ci furent ravis d'obtenir ces beaux présents et en contrepartie, ils ont offert de bons biscuits faits maison avec quelques friandises. L'activité s'est terminée avec des jeux de société provenant de la joujouthèque de Rivière-Éternité.

C'est la participation de tous qui a fait de cet événement un franc succès!



L'activité fut organisée par Gabrielle Desrosiers, intervenante de milieu pour les 60 ans et plus, Johanne Simard, enseignante à l'école Marie-Médiatrice et Sandra Noël, coordonnatrice d'École-Communauté. ♦

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

Venez rencontrer

Jasmine Lavoie
nouvelle décoratrice

Spécialiste décoration intérieure
et présentation visuelle.

*Elle se fera un plaisir
de bien vous conseiller
et vous confectionner
des plans pour vos
projets : cuisine, salon,
salle de bain...*



homehardware.ca

UNE FIN DE SEMAINE DE DANSE DES 5 RYTHMES À LA PETITE ÉCOLE !

Par *Pascale Nobécourt*

Dans nos villages du Bas-Saguenay, la nature côtoie la culture. Ce printemps, nous avons la chance d'accueillir pour la troisième fois à l'Anse-Saint-Jean Shanti Park, merveilleuse danseuse et enseignante certifiée 5 Rythmes, installée à Rimouski depuis quinze ans.

La danse nous offre un moyen de reconnexion à soi. « Mettez le corps en mouvement, la psyché se guérira d'elle même », disait Gabrielle Roth. Cette artiste américaine, danseuse, musicienne et pédagogue, a mis au point, à la fin des années soixante, une pratique d'exploration du mouvement comme source de libération et de transformation. De ces recherches est née la **Danse des 5 Rythmes**, un outil simple mais puissant, qui nous ouvre les portes de cinq rythmes universels, cinq qualités essentielles de notre énergie, reflets des rythmes naturels de la vie : Fluide, « glissement circulaire, continu et enraciné dans nos pieds », nous enseigne à être présent, dans la réceptivité et l'accompagnement souple de ce qui est ; il nous permet d'entrer dans notre danse en douceur ; Staccato, rythme de la clarté, du geste précis, convoque le feu de l'engagement et de l'action et incite à sentir l'énergie monter en soi pour rencontrer notre force, prendre forme et extérioriser l'expression de qui nous sommes. Chaos est le rythme du lâcher-prise, une façon de laisser aller ce qui n'a plus lieu d'être - habitudes ou sentiments -, pour faire confiance à l'inconnu, se régénérer dans une liberté nouvelle. Joie, jeu, fantaisie, sont les multiples facettes de Lyrique : ce 4^{ème} rythme nous porte dans sa légèreté. Enfin, avec Quiétude, le mouvement ralentit, s'intériorise et le flux de notre danse se pose et s'apaise dans une lenteur méditative. L'enchaînement de ces 5 rythmes, au son d'un choix de musiques adapté, crée ce qu'on appelle une « Vague ».

Du 19 au 21 mai, à la Petite Ecole, nous danserons des « Vagues » pour une fin de semaine complète sur le thème « Mon rythme, ma force ». L'occasion de trouver notre rythme fondamental ou celui dans lequel nous sommes installés en ce moment.

Nul besoin d'avoir une quelconque expérience de la danse pour venir tester cette pratique ouverte à tous ceux qui aiment ou désirent danser, quel que soit l'âge, chacun adaptant son élan à sa condition physique. Une invitation à sortir de la tête pour entrer dans le moment présent, soutenu par la dynamique du groupe, et contacter notre âme de danseur, donner forme à ce qui habite notre cœur, pour se centrer, se relaxer, se découvrir, s'assouplir, s'autoriser, sentir sa place, et exprimer notre créativité à travers « ce langage vivant de la danse sur lequel nous pouvons toujours nous appuyer pour dire notre vérité ». ♦

Pour toutes informations,
contactez Pascale au 418 608-8244
lamaisondesgrandschamps@gmail.com
[www.lamaisondesgrandschamps.com/
atelier-danse-5-rythmes-1](http://www.lamaisondesgrandschamps.com/atelier-danse-5-rythmes-1)



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

Disponible également le soir sur rendez-vous



FestiZen en Folie

2^e ÉDITION
14, 15 ET 16 JUILLET 2017

Par *Patricia Daigneault*

C'est à partir d'une idée de Roxanne Simard qu'un comité d'implantation a vu le jour en janvier 2016 afin de créer un festival annuel avec des activités telles que le yoga, la méditation, la créativité, la musique et le contact avec la nature.

La popularité sans cesse grandissante du yoga, de la méditation et des activités en lien avec la nature démontre que ces activités s'inscrivent de plus en plus dans les choix préconisés par les Québécois, mais également à l'international.

Selon une étude effectuée pour le compte de la municipalité de L'Anse-Saint-Jean, les excursionnistes et les touristes cherchent à découvrir et ressentir l'essence naturelle d'un lieu et d'une destination, en occurrence dans ce cas présent : le fjord du Saguenay.

L'eau et les abords de l'eau les attirent particulièrement ainsi que la pratique d'activités douces, contemplatives et de découverte dans des environnements naturels. Ce type d'activités gagne en popularité et ce, auprès de clientèles variées et de tous âges (familles, couples, célibataires, etc.)

Le festival «FestiZen en Folie» se veut un temps d'arrêt collectif pour toute personne désirant se ressourcer tout en s'amusant et en étant pleinement en contact avec la nature. Zen pour équilibre, santé, mieux être, pouvoir personnel et

Folie pour apprendre dans le plaisir, la simplicité, tout en se permettant de sortir de sa zone de confort.

Pour la deuxième édition, le FestiZen en Folie sera échelonné sur trois jours. Suite au succès de la première édition, le comité vise 250 à 300 entrées. Les participants qui auront préalablement acheté un laissez-passer pourront connaître et expérimenter à travers des activités collectives, ateliers et conférences, différentes approches et techniques visant le développement du mieux-être. Il sera possible entre autres de vivre la méditation, le yoga, la danse, la musique, la psychologie positive, des ateliers de créativité et de développement personnel ainsi que des activités de plein air.

Toute personne voulant participer comme bénévole à ce festival « nouveau genre » peut donner son nom à Patricia Daigneault au 581 306-1649. Cette implication bénévole donnera accès à des activités gratuites. Pour toutes informations supplémentaires vous pouvez consulter la programmation complète de l'évènement au www.festizenenfolie.com ♦

NOUVELLE ÉQUIPE POUR LE SYMPOSIUM DE SAINT-FÉLIX-D'OTIS

Par *Nathalie Sergerie*

Le Symposium de Saint-Félix-d'Otis poursuivra ses activités en 2017 grâce à l'implication d'une nouvelle équipe de bénévoles dynamiques. Ainsi les 7 et 8 octobre prochains, la population et les visiteurs seront invités à rencontrer les artistes à l'église de Saint-Félix-d'Otis dans le cadre du « Symposium de Saint-Félix-d'Otis : l'Entrée des Arts ». Cette édition se fera sous la présidence d'honneur de Gérard Boulanger.

« À partir d'une nouvelle structure formée en organisme sans but lucratif, nous reprenons cet événement qui a connu un beau succès depuis sa création. Notre objectif est d'offrir la même qualité professionnelle d'artistes avec de petites nouveautés afin d'attirer un large public » explique Martin Côté, le président du comité.

Le nouveau comité est donc formé de Martin Côté, président et directeur-adjoint artistique, Michel Gagnon, vice-président et responsable des communications, Thérèse Fortin, directrice artistique, Diane Guay, administratrice, responsable des bénévoles et de la décoration et Linda Tremblay, secrétaire-trésorière, responsable de la promotion, des partenaires et des communications.



Le comité est formé de Thérèse Fortin, Linda Tremblay, Diane Guay, Michel Gagnon et de Martin Côté.

« Afin de mener à bien notre mission, nous aurons besoin de bénévoles s'impliquant dans plusieurs aspects de l'organisation ! Nous souhaitons que la population s'approprie cet événement car nous le travaillons dans un esprit de collaboration » spécifie Michel Gagnon, vice-président du Symposium.

En terminant, rappelons que l'évènement sous la direction de Mercédès Tremblay, Camil Fillion et de nombreux bénévoles, en était à sa cinquième édition l'an dernier. La municipalité de Saint-Félix-d'Otis tient à remercier tous ces gens qui ont travaillé fort afin d'élever cet événement artistique majeur et d'en faire un rendez-vous apprécié des artistes et des visiteurs. ♦

LES ANCIENS NORDIQUES À L'ARÉNA DE LA VALLÉE POUR UNE DEUXIÈME ANNÉE

Sport

Par *Philôme La France*

Le 13 janvier dernier, les Anciens Nordiques de Québec affrontaient l'équipe des employés du Domaine Laforest de Sagard. L'évènement-bénéfice, qui a attiré près de 250 spectateurs, a à nouveau cette année été un succès.

RÉCIT D'UN MATCH ENLEVANT

Les Nordiques ont beau avoir été vendus à une entreprise de communication du Colorado il y a plus de 20 ans, l'intérêt pour la franchise de la Vieille Capitale vibre encore à Petit-Saguenay et dans les environs. Il fallait voir la foule qui se massait le long des bandes pour acclamer les Alain Côté, Marc Fortier, Stéphane Fiset (à l'attaque, mesdames et messieurs !) et Dave Pichette, pour comprendre que la région a toujours eu un petit faible pour les Nordiques !

Évidemment, pas de grandes vedettes sur la glace : Joe Sakic, Michel Goulet, Peter Stastny et Réal Cloutier sont restés à la maison. Mais le club composé d'anciens joueurs de la ligue nationale et de la ligue américaine nous a prouvé pourquoi ils ont tous eu une carrière professionnelle à manier la rondelle au bout d'un bâton courbé. Des passes précises, des sorties de zone effectuées à la perfection, des joueurs qui tricotent bien dans l'enclave et qui marquent, bref du jeu enlevant !

Après une première période dominée par les Anciens Nordiques, ceux-ci ont décidé de s'amuser un peu, multipliant les jeux de finesse et prenant même quelques tirs sur leur propre gardien. Les joueurs du Domaine s'en sont tout de même tirés de très honorable façon, réussissant une remontée en troisième période qui allait porter le compte final à 11 à 8 en faveur des visiteurs.

Pour Lisa Houde, agente administrative et responsable de la vie communautaire à la municipalité de Petit-Saguenay, l'activité-bénéfice est un véritable succès : « Le restaurant et le bar ont roulé à fond. Le match a attiré beaucoup de spectateurs. C'était la deuxième édition cette année et on espère vraiment que ça va devenir une activité récurrente. » Une somme de près de 5 000 \$ sera ainsi investie dans les installations de l'Aréna de la Vallée, qui profitent notamment aux jeunes du Bas-Saguenay participant aux cours de patinage artistique et au programme des Jeunes Sportifs.

Cette activité a aussi permis de faire des contacts fructueux avec les anciens joueurs de hockey professionnel. Un camp d'entraînement avec André Côté, l'ancien attaquant du club-école des Nordiques, a d'ailleurs pu être organisé aux mois de février et mars pour les jeunes inscrits au programme des Jeunes Sportifs ! ♦

Pascal Houde,
gardien de l'équipe
du Domaine Laforest

Alik Bergeron, Noah Desbiens et Maggie Boudreault, trois jeunes
de Petit-Saguenay, entourés d'Alberto Lavoie de l'équipe des
employés du Domaine Laforest de Sagard et d'Alain Côté, des
Anciens Nordiques de Québec

DEUX JEUNES DU BAS-SAGUENAY SE DÉMARQUENT AU TOURNOI PEE-WEE DE JONQUIÈRE

Par *Cécile Hauchecorne*

Deux jeunes hockeyeurs du Bas-Saguenay se sont démarqués en janvier dernier lors du dernier tournoi provincial de hockey Pee-Wee de Jonquière.

Mathis Gagné, jeune garçon de 13 ans natif de L'Anse-Saint-Jean a vécu toute une fin de semaine lors du tournoi puisque les Espoirs du Saguenay-Lac-Saint-Jean, l'équipe dont il est le capitaine, a remporté la finale AAA, la plus prestigieuse des catégories.

L'année dernière son équipe a gagné, dans sa catégorie AA, le tournoi international Pee-Wee de hockey de Québec. Elle a tout d'abord dû livrer toute une performance contre la Suisse en demi-finale. Puis en finale, c'est contre Val d'Or que l'équipe de Mathis a finalement emporté le prestigieux tournoi. Elle jouera son titre en février 2017. Le jeune homme qui fait sport étudie à Jonquière aimerait bien un jour jouer en ligue nationale. On lui souhaite de continuer sur sa belle lancée.

De son côté **Mathis Thibeault**, jeune garçon de 12 ans originaire de Saint-Félix-d'Otis participait également au tournoi. Avec son équipe des National de La Baie Pee-Wee BB, il a remporté la finale dans sa catégorie.

En tout, ce sont plus de 20 000 personnes qui se sont déplacées lors de cette fin de semaine. Pour la première fois, Jonquière accueillait 8 équipes de la Province de catégorie AAA et la qualité du jeu a ravi les nombreux spectateurs. ♦



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

Aurélie Gagné

SERA AU RENDEZ-VOUS !



ALMA  **H2017**
52^e FINALE JEUX DU QUÉBEC



Par *Cécile Hauchecorne*

Du haut de ses 15 ans Aurélie a déjà 11 années de pratique de hockey. Celle qui a commencé à 4 ans avec les jeunes sportifs à l'Aréna de Petit-Saguenay n'a jamais raccroché les patins depuis. Après ses 2 années aux jeunes sportifs, Aurélie débute à l'âge de 6 ans la compétition avec l'équipe de La Baie.

Avec deux à trois entraînements par semaine et des tournois certaines fins de semaine, Aurélie ne semble pas trouver cela trop exigeant : « J'aime patiner, les sports d'équipe aussi, et puis je suis hyper compétitive. Ceux de mon équipe, je les connais depuis presque 10 ans. Avec certains on a moins d'affinités c'est sûr mais il faut réussir à s'entendre pareil, on est avant tout des coéquipiers. »

Le sport d'équipe nous en apprend aussi beaucoup sur nous-même. Aurélie commente : « Moi ça me fâche quand on perd, souvent ma frustration, les autres ils la voient et ça les décourage un peu. C'est certain que ça joue sur le moral de l'équipe quand une personne est frustrée, pourtant quand on perd, c'est la faute de personne, on est une équipe ! poursuit Aurélie en souriant. »

Parmi les joueuses inscrites au hockey mineur dans la région, Aurélie a été sélectionnée au printemps dernier pour jouer dans l'équipe qui défendra les couleurs du Saguenay-Lac-Saint-Jean aux prochains Jeux du Québec. Depuis les pratiques et les matchs s'enchainent avec sa nouvelle équipe de filles.

Il n'y a pratiquement pas d'équipe de filles dans la région, alors Aurélie qui voulait faire de la compétition joue depuis toujours avec des gars. Par contre aux Jeux du Québec, l'équipe régionale est 100 % féminine.

« Une équipe de gars, c'est pas pareil. Les gars ça se tient tout en groupe, moi j'ai pas de misère à m'intégrer avec eux, je suis sociale pis j'ai un caractère aussi ! Mais avec les filles, l'ambiance elle est plus le fun, on est toutes des filles, on se comprend ! »

Quand on lui demande si elle pense au hockey pour son avenir, Aurélie ne semble pas encore certaine ! Elle sait qu'aux Jeux du Québec, il va y avoir des recruteurs, la possibilité d'aller jouer pour des collègues qui ont des équipes de hockey.

« Il y a des jours, quand je sors d'un match où j'ai vraiment fait un bon jeu, là je me dis peut-être que je ne devrais pas arrêter, peut-être que j'ai plus de talent que je pense et que je pourrais aller loin avec ça ! Mais des fois quand je sors d'une mauvaise partie, mon humeur vient jouer là-dessus, je me dis que je devrais arrêter. C'est vraiment une question de confiance en fait ! »

C'est beaucoup de responsabilité de s'investir dans un sport de compétition, ça donne de la structure aussi. Il faut être conscient des conséquences de ses actes. En montant à La Baie pour ses pratiques, il arrive souvent à Aurélie de faire ses devoirs pendant le trajet : « Quand j'ai une pratique le mercredi, des fois cela m'arrive d'avoir du hockey et du volley le même soir, alors je n'ai pas le temps de faire mes devoirs, il faut pourtant que je m'organise pour les faire. »

À la fin de la rencontre, je ne peux m'empêcher de demander à Aurélie : « Ça ne t'arrive jamais d'être fatiguée, de te dire ce soir je reste à la maison ? - Oui c'est certain, ça m'arrive d'être fatiguée mais quand tu t'engages dans quelque chose, tu le fais ! »

Pas de doute, le sport de compétition ça apporte de la structure !

Si vous voulez encourager l'équipe d'Aurélie qui représentera la région aux prochains Jeux du Québec, elle joue ses premiers tours les 25 et 26 février au centre Samuel Gagnon de St-Bruno à midi pile ! ♦



**Parc national
du Fjord-du-Saguenay**

Conserver. Découvrir. Partager.



Envie de vous joindre à une équipe dynamique et passionnée...

Surveillez nos offres d'emplois : **emplois.sepaq.com**



ParcsQuebec.com 1 800 665-6527 / 418 272-1556



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



Me Marie-Michèle Ellefsen, 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

LA PROTECTION DU FJORD

SAUVEGARDER UN HÉRITAGE PRÉCIEUX

Territoire

Par *Laurie Maurais**

Credit photos : Parcs Canada et J.-L. Provencher

Au-delà de sa splendeur et de son attrait touristique, le fjord fait partie de l'identité et de l'histoire des habitants du Bas-Saguenay. Que vous y pratiquiez la pêche, le kayak, la plongée, la plaisance, ou que vous vous régalez simplement de son panorama, le fjord occupe certainement une place importante dans votre quotidien. Pour s'assurer que les résidents d'aujourd'hui et de demain puissent en bénéficier encore longtemps, le fjord est inclus dans une aire marine protégée depuis 1998 : le parc marin du Saguenay-Saint-Laurent.

LE RÈGLEMENT : UN OUTIL DE CONSERVATION

Dans le but d'harmoniser les vocations touristiques et récréatives du parc marin avec les objectifs de recherche, d'éducation et de conservation, les activités qui y sont pratiquées sont encadrées par le Règlement sur les activités en mer dans le parc marin du Saguenay-Saint-Laurent. Adopté en 2002, ce règlement a été développé par les gouvernements en concertation avec les communautés riveraines et les intervenants des secteurs économique, social et environnemental. Il contribue à la protection des espèces marines fragiles, dont le béluga (une espèce en voie de disparition), tout en permettant la pratique d'activités nautiques dans le respect de l'environnement.

Avec l'appui de nombreux intervenants du milieu, le Règlement a été actualisé afin de continuer à assurer la protection de l'écosystème. Les changements apportés, en vigueur depuis janvier 2017, renforcent certaines mesures de protection du béluga et modifient les vitesses permises, les distances à respecter et les comportements à adopter en présence de baleines.

INTERDICTION DES MOTOMARINES ET DES SPORTS NAUTIQUES DE TRACTION

En vertu du Règlement sur les activités en mer et tel que prévu par le plan directeur du parc marin, l'utilisation de motomarines, d'aéroglosses et la pratique de sports de traction (ski nautique, « wakeboard » et tubes nautiques) ne sont plus permises.

Vous vous demandez peut-être : « Pourquoi ces sports, et pourquoi ici? » Pour plusieurs raisons, ces activités sont incompatibles avec les objectifs de conservation du parc marin et la quiétude recherchée à la fois par les riverains et les visiteurs.

LES MOTOMARINES

Il est démontré que les changements soudains et fréquents de vitesse des motomarines génèrent des variations de sons qui sont problématiques pour des mammifères marins

(baleines et phoques). Cette intensité sonore peut également être une nuisance pour les riverains et les visiteurs du parc qui recherchent un contact privilégié avec la nature.

De plus, l'utilisation des motomarines est généralement axée sur des performances sportives. Leurs déplacements sont rapides et irréguliers, ce qui est dangereux pour les baleines, en particulier les bélugas et leurs petits, qui ont du mal à évaluer leur trajectoire et à les éviter.

LES SPORTS DE TRACTION

Ces sports posent le même problème : la vitesse nécessaire pour pratiquer ces activités, ainsi que les mouvements erratiques de ce qui est tiré, sont incompatibles avec les efforts de conservation.

VOTRE IMPLICATION, LA CLÉ DU SUCCÈS

En actualisant le Règlement, les gestionnaires du parc poursuivent leurs efforts de conservation. Toutefois, cette mise à jour ne suffit pas à elle seule à assurer la protection du milieu marin. L'implication et l'appui de tous les usagers sont nécessaires pour atteindre les objectifs de protection. En tant que résidents, vous êtes invités à montrer l'exemple en adoptant des comportements responsables et en devenant des ambassadeurs de la protection de votre environnement auprès des visiteurs qui découvrent la richesse du fjord chaque année. Toute l'équipe du parc marin vous remercie de votre engagement et de votre contribution.

Si vous désirez naviguer dans les limites du parc, assurez-vous de connaître le Règlement et les nouvelles mesures. ♦

parcmarin.qc.ca/proteger



@parcmarinSSL

Un dépliant résumant le règlement est disponible dans les marinas.

* Laurie Maurais est agente d'éducation du public en diffusion externe pour Parcs Canada au parc marin du Saguenay-Saint-Laurent.

ALIMENTATION VS SANTÉ DENTAIRE

Par *Jessica Lavoie*, Hygiéniste dentaire



Depuis bien longtemps, l'humain est conscient des risques que le sucre peut apporter sur la santé dentaire et la santé globale. Avec les années, de plus en plus d'études fleurissent concernant l'alimentation. Il sera donc intéressant ici de voir les grandes lignes de l'alimentation et ses impacts sur la santé bucco-dentaire.

Premièrement, il est bien important de comprendre un principe de base : que se passe-t-il dans ma bouche lorsque je consomme des boissons et des aliments sucrés? Le contact de la plaque dentaire (bactéries et débris alimentaires) avec le sucre forme de l'acidité. Cette acidité et l'action des bactéries qui se retrouvent dans notre bouche forment la carie dentaire! Voilà pourquoi les aliments sucrés et les boissons sucrées sont à diminuer, voire même à éviter dans certains cas, comme pour les personnes ayant un risque de carie élevé.

Est-ce qu'ils sont à proscrire? Bien entendu, la loi de la modération fonctionne toujours. Si l'on consomme du sucre, il est préférable de le consommer durant les repas. De cette façon, étant donné que l'on salive davantage avec les mouvements masticatoires, l'acidité sur nos dents sera diminuée par notre langue qui fait un nettoyage physiologique de la dentition.

Pour conclure, on peut donc estimer qu'en limitant la quantité de sucres dans votre alimentation et en diminuant la fréquence à laquelle vous consommez des aliments sucrés, vous éviterez ainsi la propagation de caries. Il est également préférable d'éviter de consommer des boissons et aliments sucrés ou acides entre vos repas ou comme collation (exemples : biscuits sucrés, boissons gazeuses, boissons énergisantes, boissons sportives, lait au chocolat, etc.).

Enfin, il est fortement recommandé de diminuer la consommation d'aliments acides et de boissons acides (eau citronnée, agrumes) puisqu'ils contiennent déjà à la base de l'acidité et du sucre, donc le pouvoir cariogénique est ici multiplié par X. Et s'ils sont consommés, il reste bien important de ne pas les siroter ou les manger sur une longue période, afin de diminuer le temps que la bouche baigne dans un pH acide. Les jus 100 % naturels sont également à diminuer, car ils contiennent des sucres à potentiel cariogénique et plusieurs de ces jus sont acides à la base. Le mieux? Une saine alimentation et de l'eau bien sûr! ♦



Kathleen Gouin
denturologiste

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

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)

VIVRE AVEC LA SCLÉROSE EN PLAQUES

Par *Thérèse Fortin*

La première fois que j'ai rencontré Diane J., elle était assise à une table de restaurant où elle sirotait un café avec une de mes amies. Belle, jeune et sympathique, cette femme me semblait en forme. Quelle ne fut pas ma surprise lorsqu'elle se fassa pour me faire de la place sur la banquette, elle rapprocha également une canne. « J'ai la sclérose en plaques », me dit-elle.

En tant que journaliste, j'ai voulu en savoir plus sur cette maladie. Quand est-ce que cela avait commencé ? Qu'est-ce que cela faisait comme douleur ? À quand le diagnostic... Peu désireuse d'en parler, c'est à la quatrième rencontre qu'elle me confia quelques informations sur la maladie.

Pour elle, cela a commencé par des genres de chocs électriques au niveau de la plante des pieds. Assez désagréables comme douleurs, elles étaient accompagnées par une fatigue inexplicable. Diane finit par en parler à son médecin de famille, car de douloureux spasmes se ressentaient maintenant au niveau des chevilles. Après examens, son médecin lui a donné comme diagnostic, la sclérose en plaques.

Cette maladie provient de la détérioration de la myéline, une gaine entourant certaines fibres nerveuses et servant d'accélérateur à la conduction des messages nerveux. Le corps médical ne connaît pas la cause exacte mais conclut que ce n'est pas génétique. Ce pourrait être dû à un manque de vitamine D (la vitamine soleil) car c'est presque uniquement répandu dans les pays nordiques. Et fait démontré, la sclérose touche les femmes à 90%. La cigarette pourrait avoir des influences ainsi que l'alcool, la grande consommation de gras animal et certaines professions où les produits chimiques sont utilisés quotidiennement.

La progression de la maladie n'est pas constante, elle s'effectue par poussées douloureuses pendant lesquelles les personnes atteintes souffrent comme si elles brûlaient de l'intérieur. Tout au long de ces périodes de douleur, la myéline se détruit petit à petit, handicapant sérieusement le malade. Puis les douleurs se dissipent et la vie reprend son cours avec un peu moins de mobilité.

Il existe plusieurs types de médication pour atténuer les douleurs mais aussi pour freiner la progression de la maladie. Les corticostéroïdes administrés par perfusion permettent d'atténuer la douleur durant les poussées et d'en ralentir la fréquence. Trois autres sortes de médicaments, à prise quotidienne, réduisant l'activité du système immunitaire, limitent ainsi la destruction de la myéline.

Diane me confie qu'elle vit au jour le jour. Elle ne sait jamais si la maladie l'empêchera de faire les activités qu'elle avait prévues et si la fatigue qui l'accable souvent va lui jouer de mauvais tours.

Quelques conseils auraient pu lui être utiles pour prévenir la maladie : prendre quotidiennement des suppléments de vitamine D, ne pas fumer, boire de l'alcool très modérément, éviter la caféine, consommer peu de viandes grasses et tenter de nouvelles recettes contenant des légumineuses et des poissons gras en oméga 3.

Toutefois ayant reçu ce diagnostic, elle ne s'est pas repliée sur elle-même et a contacté la Société canadienne de la Sclérose en Plaques. Elle participe à des groupes de soutien, pour y trouver des trucs lui facilitant la vie et surtout elle continue à aimer et à jouir de tous les instants durant lesquels la maladie la laisse en paix. Elle a appris le yoga, la méditation, l'auto-hypnose et la réflexologie, qui sont des techniques naturelles aidant à apprivoiser la maladie et à éloigner les poussées de douleur. Elle a bien compris que comme il n'y a pas de médicaments qui permettent de guérir, certaines attitudes peuvent l'aider à la supporter. ♦

OFFRE DE LOISIRS PRINTEMPS 2017

SAINT-FÉLIX-D'OTIS, RIVIÈRE-ÉTERNITÉ, L'ANSE-SAINT-JEAN ET PETIT-SAGUENAY

LISTE DES ACTIVITÉS ET LOISIRS DU BAS-SAGUENAY POUR LES 50 ANS ET PLUS

- **Ateliers « Ma santé entre mes mains »** Ces ateliers visent à offrir de l'information concernant divers aspects de la santé des personnes de 50 ans et +. Ces ateliers sont offerts toutes les deux semaines. Pour informations : Saint-Félix-d'Otis et Rivière-Éternité : Gabrielle Desrosiers, intervenante de milieu auprès des aînés au 581-882-6585. L'Anse-Saint-Jean, Petit-Saguenay et Ferland-et-Boilleau : Véronique Gauthier, formatrice du Centre Alpha au 418-697-0046
- **Activités de la commission scolaire** : Causerie sur l'actualité, poches, cartes, bingo, ateliers de mémoire, arts plastiques, etc. Les ateliers ont lieu à l'Habitat de L'Anse-Saint-Jean à raison de 4 jours/semaine et sont ouverts à tous. Pour s'inscrire ou pour informations, contactez Marie-Pier Bergeron au 418-590-8116.
- **Ateliers du Centre Alpha** : Les ateliers du Centre Alpha sont offerts tous les jeudis après-midi au local de l'APRS. Pour informations, appelez au Centre Alpha au 418-697-0046.

SAINT-FÉLIX-D'OTIS

- Bibliothèque de Saint-Félix-d'Otis : ouverte la semaine de février à mars de 8 h à 16 h et le mercredi de 18 h 30 à 20 h
- En février, surveillez l'ouverture du « Café à la page », un petit salon, installé dans la bibliothèque pour ceux et celles qui désirent prendre une pause et lire sur tablettes ou avec les nombreux livres disponibles.
- Méditation et réflexion : tous les mardis à la Chapelle de l'église de Saint-Félix-d'Otis de 16 h 30 à 18 h
- Café Tricot du Cercle des Fermières de Saint-Félix-d'Otis : tous les jeudis à 13 h
- Zumba au Chalet des loisirs : les lundis et mercredis dès 18 h 30
- Bingo à 13 h 30 au Chalet des loisirs de Saint-Félix-d'Otis : 5 mars, 26 mars et 30 avril
- Club de l'âge d'or : Cartes, bingo, cribble, bridge, base-ball poches, le mardi 13 h dans le local de la FADOQ au sous-sol de l'église
- Activité de dards : Les mardis soirs à 19 h au local de la FADOQ au sous-sol de l'église
- Activité de poches Base-Ball : Les poches aux chalets des loisirs les jeudis soirs à 19 h.
- Les Bénévoles de Saint-Félix-d'Otis offre une sortie mensuelle à la population aînée de la municipalité : du magasinage en ville, sortie au musée, aux pommes, etc.

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

RIVIÈRE-ÉTERNITÉ

- Salle conditionnement physique : Lundi et mercredi de 18 h à 19 h 30 (Centre des loisirs)
- Club de tricot pour débutant : Lundi de 18 h 30 à 20 h (Auberge du Presbytère)
- Cuisine collective : Environ une cuisine par mois (Centre des loisirs)
- Ligue de sac de sable : Mercredi à 18 h 30 (Salle de la FADOQ à Hôtel de ville)
- Soirée de l'Âge d'or : Jeudi à 19 h (Salle de la FADOQ à l'Hôtel de ville)
- Bibliothèque municipale : Samedi de 9 h à 11 h (École Marie-Médiatrice)
- Joujouthèque : Un samedi sur deux de 9 h à 11 h (École Marie-Médiatrice)
- Transport pour les jeunes : (12 à 17 ans) vers la Maison des jeunes les vendredis du 17 mars au 2 juin
- Groupe 60 ans et + : Le groupe 60 ans et + se rassemble un mardi sur deux pour assister à une conférence ou encore tenir une causerie sur une thématique spécifique. Pour informations, contactez Reina Simard ou Gabrielle Desrosiers au 581 882-6585.

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**

L'ANSE-SAINT-JEAN

- École de musique : les mardis, mercredis et jeudis soirs du 19 septembre au 9 mai
- Ateliers Parents-bébés : les mercredis matins une fois par mois, information sur le Facebook « Parents de bébés du Bas-Saguenay »
- Club de marche Facebook « Club de marche de l'Anse-Saint-Jean »
- Participation au Défi santé ! (avril)
- Yoga et méditation (mardi matin, mardi et mercredi soir)
- Ligue de pickle ball (au camping municipal au printemps – été 2017)
- Atelier de fabrication de mouches (mars ou avril)
- Patinoire extérieure (derrière l'école Fréchette)

- Club beauséjour : jeux de cartes tous les mardis après-midi à 13 h au local de L'Habitat. Dîner lors d'occasion spéciale (1 fois par mois). Pour informations, contactez Esther Martel au 418-272-2986.
- Ligue de jeux de poches : activités de base-ball poches tous les jeudis soirs à l'école Fréchette.
- Soirée Bingo : tous les mardis soirs à 18 h 30 à l'école Fréchette. Pour informations, contacter M. Maurice Houde au 418-272-2997.
- Cercle des fermières : le local du cercle des fermières, situé au Centre communautaire la Petite École et ouvert les lundis après-midi, est un moment de travail collectif.
- Vie active : ce programme se tient les mardis et jeudis matin à la résidence des aînés de L'Anse. Une activité ouverte à tous et toutes!)

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

PETIT-SAGUENAY

- Zumba tous les lundis et mercredis à 18 h 30 à l'école du Vallon
- Yoga à tous les mardis à l'école du Vallon 15 \$ la séance.
- Sportif de rue tous les jeudis soirs à 18 h / départ de l'Aréna
- Reprise du transport MDJ à tous le vendredi soir du 17 mars au 2 juin
- Tous les vendredis soirs, le bar du centre des loisirs est ouvert. Venez prendre un verre avec nous !
- Hockey libre les vendredis soirs (avec équipement complet) Formez- vous des équipes et profitez de cette plage horaire au coût de 8 \$ par personne.
- Plusieurs plages horaires pour patinage libre et patinage libre avec hockey. Consultez notre horaire.
- Activité du club de l'âge d'or : cartes (et bingo 1^{er} jeudi du mois) les jeudis 13 h au local du multifamilial. - Activité de base-ball poches à l'église les mardis à 13 h. Les activités sont ouvertes aux 50 ans et +. Pour plus d'informations, contactez Thérèse Gaudreault au 418-272-2492.
- Cuisine collective : pour toute information, communiquez avec Clara Lavoie au 418-608-8827.
- Club de marche : le club se donne rendez-vous tous les mardis 13 h devant l'aréna de la Vallée. L'hiver, afin de poursuivre les activités du club, l'église est ouverte pour la marche.
- Chorale paroissiale : la chorale chante pendant les messes et cérémonies religieuses. Les pratiques ont lieu avant la messe ou au besoin. Pour participer, contactez Ginette Côté au 418-272-3135 ou Jacinthe Gagnon au 418-272-2304.
- Cercle des fermières : danse en ligne, les mercredis après-midi au sous-sol de l'église. Le local situé au sous-sol de l'église est ouvert tous les jours entre 8 h et 21 h.
- **Vendredi 3 mars disco sur glace.**

Pour des locations de salle, de glace ou pour de l'information sur les activités à venir communiquez avec nous en journée au **418-272-2323 P-3313** et en soirée au **418-272-2363** ou lisa.houde@petit-saguenay.com. Plusieurs autres activités sont à venir. Consultez notre site internet : **www.petit-saguenay.com/citoyens/culture-loisirs-et-sport/**

LES ÉVÈNEMENTS (POUR LES 4 MUNICIPALITÉS)

- **11-12 février et le 11-12 mars** : École de hockey jeunes sportifs avec André Côté ancien joueur des Nordiques (Aréna de Petit-Saguenay)
- **11 février** : Souper de la Saint-Valentin - FADOQ de Saint-Félix-d'Otis
- **24 et 25 février 2017** : Spectacle country avec la troupe « Au chœur des générations » (Centre des loisirs de Rivière-Éternité)
- **24 février** : Hivernades des écoles du Bas-Saguenay à la patinoire couverte de Saint-Félix-d'Otis
- **24 février** : Les Petits Explorateurs de chez-nous « Pacifique à la voile » avec Catherine Parker à 19 h 30, à la Petite École de L'Anse-Saint-Jean
- **Du 26 février au 4 mars semaine de relâche** : Patinage en après-midi, glissade et film, souper spaghetti, tournoi de carte et disco sur glace (Aréna de Petit-Saguenay)
- **26 février** : Défi des 100 ans (Mont-Édouard)
- **3-4-5 mars** : Carnaval de Saint-Félix-d'Otis au Chalet des loisirs- Descente aux flambeaux, souper brochette, patinage disco sous la patinoire couverte, musique et compétitions amicales.
- **3 mars 2017** : Vendredi Cool, activité spéciale Comité des familles (Centre des loisirs Rivière-Éternité)
- **5 mars 2017** : Soirée Bingo, organisée par Activité-Jeunesse 12-18 (Centre des loisirs Rivière-Éternité)
- **5 mars, 26 mars et 30 avril** : Bingo au Chalet des loisirs de St-Félix-d'Otis dès 13 h
- **19 mars** : Remise des médailles et équipements jeunes sportifs (Aréna de Petit-Saguenay)
- **22 mars** : Formation gratuite sur les boîtes à papotage de 18 h 30 à 20 h 30 au Chalet des loisirs de Saint-Félix-d'Otis. Venez apprendre quoi et comment cultiver dans les boîtes à papotage! Formation avec Eureko!
- **25 mars** : Spectacle de patinage artistique (Aréna de Petit-Saguenay)
- **31 mars** : Fermeture de la glace à l'Aréna de Petit-Saguenay
- **22 avril 2017** : Soirée des années 1980 (Centre des loisirs Rivière-Éternité)
- **7 mai 2017** : Brunch bénéfice pour la Société Canadienne du Cancer (Centre des loisirs Rivière-Éternité)
- **13-14 mai** : Festival d'eau vive du Bas-Saguenay
- **20 mai** : Soirée scotchs et whiskys au profit de l'école de Saint-Félix - Site de la Nouvelle-France - 19 h. Une expérience à vivre avec le conférencier de renom, André Girard du Club Scotch et Whisky de Québec. Information : Nathalie Sergerie au 418-544-5543 poste 2209.

LES BIENFAITS D'UNE NOURRITURE SAINE POUR VOTRE ANIMAL DE COMPAGNIE

Par *Fannie Dufour* et *Cynthia Ratté*

L'alimentation est pour l'animal, autant que pour nous, la base de la santé. Une bonne nourriture de qualité prolonge l'espérance de vie et en améliore la qualité. La nourriture pour chat et pour chien n'est pas interchangeable. Les chiens ont besoin de glucides d'origine végétale et d'amidon comme le riz et le soya. Une nourriture qui n'est pas équilibrée risque grandement de nuire à votre animal. Il peut souffrir de maladies cutanées, hépatiques ou rénales, de troubles digestifs, musculaires ou articulaires.

Il peut même développer des maladies cardiaques. La nourriture crue est à bannir car elle peut transmettre des bactéries comme l'E. Coli et la Salmonellose. Il existe de la bonne nourriture pour les chiens ou pour les chats qui peut régler quelques problèmes comme l'embonpoint ou les allergies alimentaires. Les symptômes des allergies alimentaires d'ordre cutané sont : des démangeaisons intenses sur le tronc, les cuisses et les pattes (le chien se lèche et se mordille les pattes de façon excessive) et les oreilles sont enflammées.

Plus rarement les allergies alimentaires peuvent provoquer des problèmes digestifs comme des vomissements, de la diarrhée et une perte de poids. N'oubliez pas de changer la nourriture de votre chiot entre 8 et 12 mois pour privilégier une alimentation pour chien adulte. Vers 7 ans pour les grands chiens et 10 ans pour les petits, il est recommandé de changer pour une nourriture pour chiens âgés.

Les propriétaires de chien aiment gâter leur bête. Et ça tombe bien, l'industrie de la nourriture animale propose une quantité impressionnante de gâteries pour chiens. Mais ces biscuits ont aussi un défaut: ils sont parfois très caloriques. Pour éviter les carences, privilégiez les aliments riches en acides gras d'origine animale, contenant par exemple du saumon ou de l'huile de poisson.

Une peau desquamée ou une dermatose peuvent être le signe d'une carence en Oméga.

Bien nourrir son animal en respectant ses besoins sert à lui apporter ses éléments essentiels nutritifs de bonne qualité mais aussi à prévenir certains problèmes de santé. Pour n'en nommer que quelques-uns : santé urinaire, problèmes digestifs, qualité du pelage, soins dentaires, problèmes articulaires, etc.

Il existe des compléments en acides gras et oligoéléments sous forme de friandises ou de croquettes. Rappelez-vous que les gâteries ne sont pas des substituts aux repas et qu'elles ne doivent pas représenter plus de 10 à 20 % de l'alimentation quotidienne d'un chien. De **nombreux petits repas** sont tout à fait indiqués, que le chat prendra surtout durant les **heures nocturnes**, plutôt qu'en un seul repas, typique de situations de stress et entraînant l'obésité et autres dysfonctionnements.

La base du poids de votre chat, pour chaque kilo de son **poids**, il a besoin de prendre 40 à 50 grammes de ration. Le chocolat, peut entraîner un **empoisonnement** à la théobromine et **ne doit pas être donné aux animaux**. Renseignez-vous auprès de votre vétérinaire, avant d'entreprendre ou de changer sa nourriture et ses gâteries, si vous pensez que votre animal souffre d'allergie. ♦

Salon canin chez Fannie

Tonte et toilettage
Accessoires beauté

418-272-1354

Facebook.com/chezfannie

On accepte :





Pension canine chez Cynthia

418-272-2299

PENSION-DRESSAGE-VENTE DE NOURRITURE



Clinique dentaire
Lévesque



HORAIRES D'OUVERTURE

du 6 mars au 16 juin inclusivement

Lundi et vendredi 8h à 17h
(diner 12h à 13h)

Mardi fermé

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

Jeudi 9h à 16h
(diner 12h à 13h)

Pour une dentisterie complète

*Une équipe à l'écoute
de vos besoins.*

Nous sommes
ouverts durant
la relâche!



180 route 170, L'Anse-Saint-Jean

418 272-DENT (3368)

À 15 MINUTES DU MONT-ÉDOUARD
À 10 MINUTES DE LA PLUS BELLE PLAGE DU FJORD
À 5 MINUTES DE CETTE VUE SPECTACULAIRE



LE VILLAGE DE PETIT-SAGUENAY
faites le grand saut!

www.petit-saguenay.com/citoyens/immobilier

SADC

Société
d'aide au développement
des collectivités

DU FJORD INC.

ACTEUR DE VOTRE RÉUSSITE AU SERVICE

des entreprises et des collectivités

VOUS AVEZ
un **PROJET ?**

LA SADC DU FJORD...

- **FINANCE** les entreprises
- **CONSEILLE ET ACCOMPAGNE** les entrepreneurs
- **DÉVELOPPE** des projets économiques et communautaires

NOTRE TERRITOIRE

Petit-Saguenay
L'Anse-Saint-Jean
Rivière-Éternité
Saint-Félix-d'Otis
Arrondissement de La Baie
Ferland-et-Boilleau
Saint-Fulgence
Sainte-Rose-du-Nord

sadcdufjord.qc.ca



Développement économique Canada pour les régions du Québec
appuie financièrement la SADC

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

418-544-2885