



# Les aînés

## La sagesse d'une vie

# Plus vite avec nous!

Le forfait le plus rapide  
sur le marché.



**DERY**  
telecom

 DERYtelecom | [derytele.com](http://derytele.com) | 418.544.3358

# Cher vieil ami

Par *Brigitte Simard*

Je m'excuse de mon obsession à vous savoir occupé, à souhaiter absolument que vous fassiez quelque chose. Je m'excuse d'ignorer que vous voulez simplement parfois, être avec nous à la maison et vivre notre quotidien. Entendre les enfants, donner votre avis, parler et rire avec nous.

Je m'excuse pour tous les ateliers, groupes, salles, cours, destinés à vous regrouper dans un lieu que je juge bien adapté et sécuritaire pour vous.

Je suis désolée de vous avoir oublié, cher ami, désolée de prétendre que c'est le manque de temps qui me fait si rare auprès de vous. Je suis désolée d'avoir écouté distraitement vos souvenirs, de ne pas y avoir mis l'attention et l'amour nécessaires. Je suis si pressée ...

Je suis désolée d'avoir eu recours à Ricardo plutôt qu'à vous pour cuire mon rôti de porc et je suis triste de ne plus avoir cette recette de galettes au sirop tellement tendres et savoureuses que vous me cuisiniez quand j'avais 10 ans. Trop de sucre j'ai dit. En oubliant que c'était une gâterie. C'est comme si je vous avais reproché d'avoir mal pris soin de nous.

Je suis désolée d'avoir oublié comme il était apaisant de vous parler, de vous entendre, j'ai oublié comme votre cœur était grand. Vous qui avez toujours eu du temps pour moi, je suis gênée de ne pas en avoir eu pour vous.

Chers grands-parents, comment puis-je mettre autant d'énergie à essayer de gérer et contrôler ce que vous mangez et si peu à vous écouter? Votre santé me préoccupe, c'est

vrai, mais comment puis-je négliger votre envie de présence humaine? J'ai oublié que se coucher tard, manger une collation, même à 22 h, vous aimez ça vous aussi. Comme moi.

Chers grands-parents, on dirait que je ne sais pas comment agir. Vous demandez si peu. Vous êtes si patients, généreux, courageux. Je pense que j'ai fini par oublier le plus important. Prendre le temps de vous écouter. Pour vrai. Sans être pressée, sans avoir l'objectif caché de régler ceci ou cela. Avec respect. En prenant le temps dont vous avez besoin.

Chers grands-parents, je m'excuse d'avoir si peur de la vieillesse parce que j'ai peur, vous savez? Peur de ne pas savoir comment vous accompagner, peur de vous peiner, peur de vous voir souffrir, peur de manquer de temps, peur d'être une mauvaise amie pour vous.

Cher vieil ami, pouvez-vous m'apprendre? Encore une fois. Comme lorsque j'étais petite? M'apprendre à lâcher prise sur les choses insignifiantes, doucement et avec tendresse. M'aider à accepter le temps qui passe et surtout, laisser le temps, prendre son temps.

Cher ami, apprenez-moi à vieillir. ♦

## COORDONNATRICE À LA RÉDACTION

Cécile Hauchecorne

## COMITÉ DE RÉDACTION

Patricia Daigneault  
Cécile Hauchecorne  
Bernard Larouche

## CORRECTION

Christel Hauchecorne

## COLLABORATEURS

Nora Bergeron  
Louann Birot  
Jimatée Blackburn  
Lysanne Boily  
Mireille Bouchard  
Phillippe Bouchard  
Alex Boudreau  
Aurélien Boudreau  
Kélicane Boudreau  
Anne-Frédérique Brassard  
Charlie-Rose Capistran  
Ariane Côté  
Fannie Dufour  
Mario Dufour  
Maude Ferguson  
Naomie Fortin  
Thérèse Fortin  
Anicet Gagné

Nancy Gagné  
Naomie Gagné  
Hélène Gagnon  
Rosalie Gaudreau  
Audrey-Anne T. Généreux  
Luna Houde-Gentès  
Phélie Houde-Gentès  
Coralie Girard  
Jean-François Houde  
Lisa Houde  
Patrice Houde  
Tao Félix Jimenez Côté  
Philôme La France  
Albert Lavoie  
Dylan Lavoie  
Léanne Lavoie  
Océane Lavoie  
Pierre-Paul Lavoie  
Sophie Lavoie  
Zakary Lavoie  
Kellyann Lépine-Rioux  
Théo Louineau-Gaudreau  
Éric Lunan  
Cyana Lussier  
Méane Metcalfe  
Jeanne Morneau  
Raphaël Morneau  
Britany Pelletier  
Maxime Pelletier  
Simone Pelletier  
Ocy-Ann Petiquay-Paul

Audrey Potvin  
Cynthia Ratté  
Justin Sergerie  
Britany Simard  
Brigitte Simard  
Pier-Alexandre Simard  
Sonia Simard

Lydia Thibeault  
Annabel Tremblay  
Lélicya Tremblay  
Coralie Turcotte  
Liliah Vaillancourt-Trotobas  
Simon Villeneuve  
Patricia Waltzing

## PHOTO DE LA UNE

Cécile Hauchecorne  
La grange chez Christiane Houde  
et Octave Gaudreau sur le  
chemin des chutes dans le rang  
St-Antoine à Petit-Saguenay

## PUBLICITÉ

Cécile Hauchecorne  
418 272-1660  
redaction@fjordsaguenay.ca

## INFOGRAPHIE & IMPRIMEUR

Les Imprimeurs associés  
418 543-4423

## Sommaire

ÉDITORIAL	3
ACTUALITÉS	5
AFFAIRES	11
DOSSIER	19
CAHIER SPÉCIAL	27
JEUNESSE	39
CULTURE	45
TERRITOIRE	51
SANTÉ	53
CHRONIQUE ANIMALE	54

Suivez l'actualité du Bas-Saguenay sur [fjordsaguenay.ca](http://fjordsaguenay.ca)

Pour rejoindre le journal 418 272-1660

[redaction@fjordsaguenay.ca](mailto:redaction@fjordsaguenay.ca)

Prochaine date de tombée : 8 février 2019

ABONNEMENT : 4 NUMÉROS 25 \$

# Votre Caisse du Bas-Saguenay est maintenant sur Facebook!



Rendez-vous sur notre page au [facebook.com/caisseBasSaguenay](https://facebook.com/caisseBasSaguenay) pour participer au concours.

**Vous pourriez remporter 1 des 5 bons d'achat de 200 \$ chez les commerçants\* suivants :**

-  **200 \$** chez Marché Richelieu - Amyro
-  **200 \$** chez Bonichoix – Alimentation PLD
-  **200 \$** à l'InterMarché – Coop de consommation Petit-Saguenay
-  **200 \$** au Mont-Édouard
-  **200 \$** au Village Vacances Petit Saguenay

\* Les gagnants ne pourront pas choisir le bon d'achat qu'ils remporteront.

 **Desjardins**  
Caisse du Bas-Saguenay



## LES PLAISIRS DE L'HIVER... Par *Sonia Simard*

Vous aimez le grand air, les joues rouges, les superbes paysages enneigés, un bon chocolat chaud? Dans la municipalité de Rivière-Éternité, les intervenants essaient de tout mettre en œuvre afin que vous profitiez des plaisirs de l'hiver dans notre petit coin de pays.

### L'AUBERGE DU PRESBYTÈRE

L'Auberge du Presbytère offre une formule d'hébergement alliant confort, simplicité et découvertes de la nature. Elle est prête à accueillir les mordus de motoneige, les amateurs de glisse ou toute autre personne visitant notre région. Le service du Resto-relais, ouvrira ses portes dans les prochaines semaines pour offrir le service de déjeuner à la carte, une dizaine de variétés de menus pour le dîner et deux choix de repas offerts pour le souper sur réservation seulement (fondue chinoise ou brochette de poulet). L'Auberge est un relais motoneige. Le tout se passant dans un décor paisible, calme et enchanteur. Vous êtes invités à déguster un repas entre amis ou en amoureux!

### LE CENTRE COMMUNAUTAIRE ET DES LOISIRS

Le Centre communautaire et des loisirs sera le lieu de rencontre pour une foule d'activités durant les mois hivernaux. Les dirigeants se sont dotés de nouveaux équipements tels des igloos sur neige, des tubes pour la glissade, des jeux gonflables, etc. Ces activités se dérouleront principalement les vendredis en soirée afin de créer un lieu de rencontre pour les amateurs de motoneige, les usagers de la patinoire et la population en général.

Le service de bar sera ouvert et même à l'occasion, un service de bouchées (ailes de poulet, bâtonnets de fromage, etc.). Surveillez le calendrier d'activités qui sera disponible très bientôt. Prenez note que vous pouvez également réserver la salle du Centre communautaire et des loisirs pour vos activités familiales (baptême, mariage, fête d'anniversaire, etc.) Vous pourrez bénéficier des installations sur place avec une grande salle, un service de bar, une cuisine pour réchauffer vos plats et bien sûr l'accès à la patinoire extérieure.



### PÊCHE BLANCHE SUR GLACE

Le comité de pêche blanche sera heureux d'accueillir les amateurs de pêche sur glace dans le secteur du Parc national du Fjord-du-Saguenay. Cette activité se déroule au pied des énormes parois rocheuses qui surplombent le paysage pendant que les amateurs appâtent le poisson. Ce site exceptionnel est accessible en motoneige ou en motoquad. Des droits d'accès s'appliquent. N'oubliez pas pour vos équipements ou articles de pêche, l'Épicerie Gérald Simard offre une panoplie de produits pour satisfaire vos besoins.

Alors s'il y en a qui se demandent encore : il est où le bonheur, il est où? Et bien sachez qu'on le retrouve dans les activités hivernales du Bas-Saguenay! ♦

# SAINT-FÉLIX-D'OTIS : UNE COMMUNAUTÉ ENGAGÉE, UN MILIEU DE VIE STIMULANT

Par *Hélène Gagnon*

Lorsque vous circulez dans une municipalité et que vous apercevez le décor enchanteur des lacs, rivières et forêts qui s'offre à vos yeux, vous ne pouvez qu'être ébahis devant celui de la municipalité de Saint-Félix-d'Otis et ce, en toute saison. Mais il ne faut jamais oublier que la véritable richesse d'un milieu de vie, c'est d'abord et avant tout sa communauté.

Et la communauté otissienne a su, au fil des ans, prospérer et se développer en profitant de l'expérience et de l'expertise de ceux et celles qui s'y engagent et qui font de Saint-Félix-d'Otis la municipalité qu'elle est devenue aujourd'hui : une communauté tissée serrée.

De nos jeunes familles à nos aînés, le milieu de vie otisien est dynamique et riche. On n'a qu'à penser au Comité Famille, à la paroisse, à la FADOQ, au Symposium des couleurs, au Cercle des fermières ou encore aux Bénévoles de Saint-Félix. Sans oublier le dynamisme économique de nos entrepreneurs et de nos activités touristiques.

## Une municipalité à découvrir ou à redécouvrir

Au cours des dernières années notamment, Saint-Félix-d'Otis a vu arriver de nouvelles jeunes familles qui, avec la venue de leurs jeunes enfants, permettent à l'école de connaître une belle progression. Pas étonnant que le Comité Famille de Saint-Félix-d'Otis soit si dynamique dans un tel contexte!

Aire de jeux, service de garde, gym, joujouthèque, bibliothèque municipale, patinoire et activités diverses permettent aux petits comme aux grands de s'amuser dans un environnement sain et sécuritaire. En fait, Saint-Félix-d'Otis est un grand terrain de jeux à aire ouverte.

La création du Parc intergénérationnel, il y a quelques années, a permis de faire le pont entre les générations. Car les aînés de Saint-Félix-d'Otis sont dynamiques à souhait! La FADOQ compte plus d'une centaine de membres et s'est même associée au Grand Défi Pierre Lavoie pour que l'école St-Félix puisse recevoir une subvention de plus de 6 000 \$. Une belle façon de permettre à nos aînés de demeurer actifs.

La paroisse et les Bénévoles de Saint-Félix sont également deux organisations qui, reconnaissons-le, effectuent un travail souvent méconnu dans la communauté mais véritablement essentiel. Pour l'une, conserver la mémoire collective et pour l'autre, se soucier et aider les gens dans le besoin.

Les bénévoles de tous âges sont au cœur du développement de la municipalité. Il est essentiel de reconnaître leur apport fondamental à la communauté otissienne. Sachons que chacun d'entre nous peut faire sa part au quotidien, ne serait-ce qu'en disant un simple merci aux gens en circulant dans cette magnifique municipalité qu'est Saint-Félix-d'Otis. ♦



*Pour mieux vous servir !*



**La Capitale**  
Assurances générales

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

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

VENEZ ME RENCONTRER !

**Éric Côté**

Agent assurances de  
dommages des particuliers

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

*Disponible également le soir sur rendez-vous*

# Ça bouge À L'ARÉNA!

Par Jean-François Houde



Crédit photo : Philôme Lafrance

L'horaire de la saison 2018-19 de l'Aréna de la Vallée de Petit-Saguenay se trouvait dans votre boîte aux lettres, il y a maintenant quelques semaines. Vous avez pu ainsi constater que l'Aréna et la salle des loisirs seront, encore une fois, très occupés cet hiver.

En patinage libre, des heures supplémentaires ont été ajoutées à l'horaire et il est maintenant possible de venir de 14 h 00 à 16 h 30 du lundi au jeudi. Ces plages horaires sont déjà très prisées par les jeunes et les moins jeunes.

Les cours de boxe, une grande nouveauté de l'automne, sont très populaires. En effet, les lundis, jeudis et vendredis, la sueur coule à flots sous les directives d'Alain Champagne. Restez à l'affût, car quelques places seront disponibles après les fêtes.

De son côté, le patinage artistique est toujours aussi populaire. 23 jeunes sont inscrits dont 9 qui donnent leurs premiers coups de patins. Ils apprennent ces techniques sous la supervision de Roxanne Bourque qui en est à sa 11<sup>ième</sup> année comme professeur de patin à Petit-Saguenay.

Cette année encore, les jeunes hockeyeurs sont de retour grâce à l'implication de Sébastien Boudreault et Alexandre Desbiens, deux bénévoles indispensables au bon déroulement de l'activité offerte aux jeunes.



Crédit photo : J-F Houde

Presque tous les mardis, dès 18h00, Mme Isabelle, sportive de rue, est présente à la salle des loisirs. Elle organise des activités sportives ou de plein air pour les jeunes. Vous pouvez suivre sa page Facebook pour connaître en détail ses activités et ses horaires.

Enfin, durant le temps des fêtes, plusieurs activités se dérouleront à l'aréna et à la salle des loisirs. Suivez la page Facebook de la municipalité et le journal local pour plus d'informations.

## Événements à venir

Plusieurs événements auront lieu dans les prochains mois à l'Aréna de la Vallée. Il y aura, entre autres, le tournoi de hockey 5 vs 5 les 1-2-3 février, le joujougo le 4 mars, la Coupe des entreprises du Bas-Saguenay les 15-16 mars, le festival des eaux vives du Bas-Saguenay du 10 au 12 mai, et un gala de boxe le 18 mai prochain.

L'automne a été tout autant occupé avec l'activité de l'halloween qui a accueilli 40 jeunes, le tournoi de hockey poutch avec ses 5 équipes, le party de Noël a été un succès avec ses 10 entreprises représentées et plus de 100 personnes qui ont dansé avec les Macalous. Le gala de boxe impliquant Adonis Stevenson a été présenté dans la salle des loisirs sur écran géant, le brunch de Noël a permis aux jeunes de venir rencontrer le Père Noël et le marché de Noël a réuni plusieurs artisans de la région.

C'est grâce à des bénévoles et à une population impliquée que tous ces événements sont réussis! Merci! ♦



# organisAction.

Québec Hors-Circuits

## L'ANSE ST-JEAN, LE POINT DE DÉPART DE VOTRE *aventure!*



MULTI-ACTIVITÉS  
**HIVERNALE**

**Excursions disponibles**

1/2 journée • 1 journée • Plusieurs jours



[organisation.com](http://organisation.com)

**POUR RÉSERVATION**  
info@organisation.com  
**418 579-8763**

 OrganisAction - Québec Hors Circuits



MULTI-ACTIVITÉS  
**HIVERNALE**

**LOCATION DE MOTONEIGE**  
organisation.com

Excursions 1/2 journée • 1 journée • Plusieurs jours



Motoneige / Raquette / Pêche / Chiens de traîneau



# LA MAGIE DE NOËL S'INVITE À L'ANSE!

Par *Lysanne Boily*

Le 15 décembre prochain, les résidents du Bas-Saguenay sont invités à participer à une grande fête au Mont-Édouard!

Stéphanie Généreux porte bien son nom de famille. Cette nouvelle résidente de L'Anse-Saint-Jean a pris l'initiative d'organiser une grande fête de Noël pour tous les enfants du Bas-Saguenay âgés de 0 à 100 ans! Ayant à cœur l'expression « donner au suivant », elle s'est donné la mission d'offrir aux jeunes et au moins jeunes une journée remplie de surprises et d'émerveillement. Sa définition de la magie de Noël? C'est d'offrir des présents aux enfants, mais surtout d'être en mesure de fournir un repas pour les familles dans le besoin et de passer un moment de bonheur avec les personnes âgées laissées trop souvent seules. Voilà donc les trois raisons pour lesquelles elle se démène, depuis quelques semaines, à organiser cet événement.



Tout d'abord, une visite est prévue, le samedi matin, à l'Habitat de L'Anse et à la Maison des aînés. Le Père Noël et les pompiers s'inviteront chez les personnes âgées afin de leur faire vivre la première magie de la journée. Des surprises et bien des sourires seront au rendez-vous! Ensuite de 13h00 à 16h00, les citoyens sont attendus au Mont-Édouard pour la grande fête! Le coût d'entrée? Quelques denrées que vous pourrez laisser dans les boîtes conçues à cet effet. Ces dernières seront par la suite distribuées aux familles de L'Anse-Saint-Jean qui en auront besoin.

Les enfants auront la chance de rencontrer le vrai Père Noël, la mère Noël et la fée des étoiles. Plusieurs autres personnages seront au rendez-vous tels que la Reine des neiges, Olaf, Marcus de la Pat patrouille, et plus encore. Un spectacle de divertissement est prévu de 13h30 à 14h00 par la troupe Les Fous du Roi. Mascottes, jeux gonflables, château de glace, maquillage, distribution de cadeaux ne sont que quelques exemples des surprises qui seront proposées lors de cette fabuleuse journée. En soirée, le groupe Les Macalous vous attend pour vous faire danser, dès 19h00, sur des airs animés et rythmés!

Mais un événement de cette envergure ne s'organise pas sans l'aide de nombreux commanditaires et partenaires. Stéphanie Généreux a pu compter la générosité de plusieurs commerçants et organismes de la région, et même parfois d'aussi loin que Rivière-du-Loup!

Merci à vous, chers citoyens, sur qui nous comptons pour la cueillette de denrées. Offrons la chance à des familles de chez nous de recevoir un petit coup de pouce alimentaire durant la période des fêtes. Mais surtout, merci à Stéphanie! Merci de nous rappeler que Noël est avant tout une fête de générosité, de plaisirs en famille et une belle occasion de se retrouver en communauté! ♦



Photo : Marc Loiselle

L'équipe du Parc national du Fjord-du-Saguenay  
vous souhaite de *Joyeuses Fêtes!*



*La municipalité de Rivière-Éternité vous souhaite  
un joyeux temps des fêtes et une heureuse année 2019*



*Rémi Gagné et ses conseillers(ères) :  
Jean Bergeron, Sylain Boudreault,  
Guylaine Bergeron, Réjean Rondeau,  
Sylvain Boudreault et Claude Lavoie.*

# MARIE-ÈVE CARRIER, NOUVELLE RECRUE EN COMMUNICATION AU MONT-ÉDOUARD

Par *Cécile Hauchecorne*

Originaire de Chicoutimi, cela fait maintenant 20 ans que Marie-Ève Carrier s'amuse sur les versants du Mont-Édouard. Il n'en fallait pas plus pour qu'elle développe ce profond sentiment d'appartenance qui transparait dès le début de l'entrevue. « C'est vraiment les côtés plus difficiles de la montagne qui me plaisent, les crans, les pentes à bosses, les sous-bois. Moi je ne suis jamais dans le damé ou presque. »

La jeune femme a étudié en Sciences de la consommation à l'Université Laval, par intérêt pour le marketing, le service à la clientèle, mais surtout par envie de travailler avec le public. « Avec mes études, j'ai découvert que le marketing ce n'était pas juste de la vente. Il s'agit plutôt de mieux informer le consommateur, lui fournir toutes les cartes pour qu'il puisse faire un choix éclairé et répondre vraiment à ses propres aspirations. »

Quand on lui propose ce poste en communication au Mont-Édouard, Marie-Ève accepte sans hésitation, cette opportunité répondant parfaitement à ses nouvelles aspirations, celles d'allier travail et passion. Depuis fin septembre, la nouvelle recrue s'évertue à mettre en place un objectif, celui de faire connaître la montagne pour ce qu'elle est en réalité, la faire connaître avant que les skieurs ne viennent ici. « J'entends souvent que l'énergie de la montagne est spéciale, qu'elle est encore sauvage, avec un niveau particulier, c'est une montagne que tu ne retrouveras pas ailleurs au Québec. »

« Il y en a bien sûr pour tous les goûts au Mont-Édouard, poursuit Marie-Ève, et le côté famille est très important, mais

ce qui la différencie, c'est qu'on ne peut la comparer aux autres montagnes. Elle est unique tout simplement! » C'est en passant par les réseaux traditionnels (radio, journaux, télévision) et numériques (page Facebook, Instagram, site internet revampé) que la nouvelle responsable des communications compte faire passer le message.

« Bien sûr, mon objectif principal sera toujours d'augmenter la clientèle, mais outre ça, les objectifs de communication, ce sera vraiment l'image de la montagne, j'appelle ça le produit expérience! Que les gens viennent parce qu'ils savent qu'ils vont vivre une expérience différente ici! Le secteur haute-route, qui est en pleine expansion, il faut continuer à en parler aussi, c'est certain! »

Quant à l'événement majeur qui s'en vient en mars 2019, Marie-Ève se réjouit déjà à l'idée de travailler avec les deux porte-paroles de ce championnat canadien, Éric Larouche de l'Hôtel Chicoutimi et Pierre Lavoie, qu'on ne présente plus. « Comme mentor, on ne peut pas demander mieux! » s'exclame la jeune femme avec enthousiasme. ♦



# PIERRE LAVOIE EST INVITÉ AU BRUNCH ANNUEL DES BÉNÉVOLES À L'ANSE-SAINT-JEAN

Par *Anicet Gagné*



Plus de soixante-dix bénévoles étaient conviés pour leur brunch annuel se déroulant le 18 novembre dernier au restaurant Chez Montagner. Cette année, la municipalité avait décidé de rendre hommage aux présidents et présidentes des divers organismes et comités qui animent la vie communautaire, culturelle et des loisirs à L'Anse-Saint-Jean. Ils et elles pouvaient participer à ce brunch en compagnie de trois personnes œuvrant au sein de leur organisation.

Pour cette occasion particulière, la municipalité a demandé à Pierre Lavoie de venir parler de l'importance du bénévolat au sein de toutes les organisations. Pendant environ une heure, Pierre nous a rappelé que le Grand Défi Pierre Lavoie compte 3500 bénévoles qui se dévouent jour et nuit pendant la fin de semaine du Grand Défi et que, sans cette armée de bénévoles, le défi ne pourrait avoir lieu.

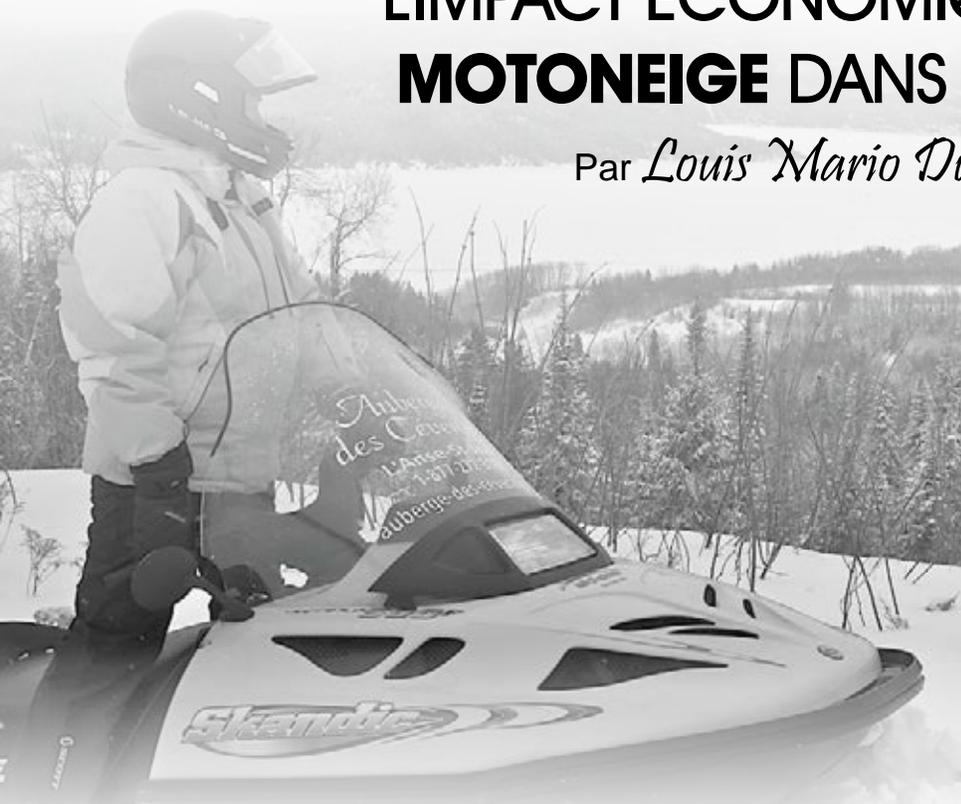
Il en va de même dans une municipalité comme L'Anse-Saint-Jean! Le village ne serait pas aussi attrayant et vivant sans l'apport des nombreux bénévoles. Pierre les invite donc à continuer de s'impliquer et de faire la promotion des attraits de notre fabuleux village qui sont le fjord, le ski haute route et le ski de compétition. Ces deux derniers créneaux ont été développés au cours des dernières années et attirent une clientèle provenant majoritairement de l'extérieur de la région. Le message délivré par Pierre Lavoie a été fort motivant pour les bénévoles qui ont écouté religieusement le charismatique conférencier.

La municipalité a remis à chaque président et présidente une copie du livre d'histoire écrit par Laurent Yves Simard, « L'Anse-Saint-Jean, son histoire et ses valeureux combats ». De nombreux certificats cadeaux et prix de présence ont également été attribués au hasard. Cette activité annuelle fort appréciée permet aux bénévoles de refaire le plein d'énergie et de motivation. ♦



# L'IMPACT ÉCONOMIQUE DE LA MOTONEIGE DANS LE FJORD

Par *Louis Mario Dufour*



Notre ATR régionale possède une bonne expérience pour évaluer l'impact économique de la pratique de la motoneige. Elle le fait depuis 2006 et l'étude de 2017 réalisée par Segma Recherche est très exhaustive. En plus des 5 sondages différents, les chercheurs ont utilisé des données pertinentes provenant des clubs, de la SAAQ, des hôteliers et des commerçants.

La région du Saguenay-Lac-Saint-Jean attire annuellement plus de 246 000 excursionnistes quotidiens (sans nuitée) de plus de 100 km et 74 000 touristes occupent plus de 165 000 nuitées dans les établissements touristiques de toutes catégories. Les observations du Club de Motoneige du Fjord nous font penser que nous supportons une part de 5% de cet achalandage touristique en terme de trafic dans nos sentiers. Ce chiffre correspond également à notre proportion de sentiers. Mais on ne retrouve pas le même achalandage (2 à 2.5%) en hébergement.

Nos observations nous permettent d'avancer les raisons suivantes quant à ce manque à gagner :

- Nos hébergeurs étant petits ne sont pas ouverts aux grands groupes et ne font pas affaire avec les agences réceptives
- Ils investissent peu dans la mise en marché et font peu de démarchage auprès des locuteurs et organisateurs de tours
- On offre beaucoup d'hébergements de type « résidence touristique » qui conviennent peu à la clientèle motoneigiste
- Beaucoup de touristes restent au même hébergement durant quelques nuits et rayonnent en excursions quotidiennes. Dans ce cas, ils préfèrent les villes de Saguenay, de La Malbaie ou de Charlevoix.

Au niveau de la provenance des visiteurs, alors que la clientèle de l'ensemble de la région est de 15% non-canadienne, nous doublons facilement ce pourcentage.

La vente des droits d'accès au Club de Motoneige du Fjord est en nette progression. Évidemment la vente en ligne nous permet de rejoindre nos « sympathisants québécois »,

mais nous avons fait une mise en marché particulière pour les motoneigistes du nord-est américain (états du New-Hampshire, Vermont, New-York, Maine et Pennsylvanie) et ceux-ci représentent maintenant plus du tiers de nos ventes de droits d'accès. Nous sommes un des seuls clubs à traduire en anglais les conditions des sentiers de notre site Web. Une action de la sorte envoie un signal de bienvenue à cette clientèle particulière.

La moyenne de satisfaction s'élève à 88% en général et monte pour les motoneigistes de l'extérieur du Québec à 92%. Le premier motif de satisfaction mentionné est la qualité des sentiers, suivi de la qualité de l'accueil et de l'hébergement et des accès des motoneigistes aux lieux d'hébergement.

Notre Club est très fier des résultats régionaux et ceux-ci concordent avec ceux que nous recueillons quotidiennement. Une nouvelle surfaceuse et notre stabilité financière actuelle nous permettront de continuer à améliorer la qualité de nos sentiers et de leur surfacage. Dès cet hiver, nous surfacerons 3 fois par semaine la plupart de nos sentiers et cet automne, nous avons investi 80 000 \$ dans l'amélioration des sentiers, financés en grande partie par nos partenaires municipaux. En ce qui concerne les accès aux commerces, nous sommes un des seuls clubs à ne pas tarifier les accès aux commerces. Malheureusement, nous déplorons quelques problèmes de droits de passage.

L'impact économique de la motoneige est énorme pour la région. Plus de 160 \$ millions dépensés en frais fixes et en dépenses quotidiennes créent environ 1390 emplois indirects à temps plein. Au niveau de nos 3 villages, une analyse plus fine nous permet d'estimer les impacts à 50 emplois ou environ 100 000 heures travaillées. ♦

# VISITE EN JANVIER DU DÉPUTÉ DANS LE BAS-SAGUENAY

Le député Richard Martel sera en visite dans le Bas-Saguenay pour vous rencontrer. Vous avez un problème avec l'assurance-emploi, l'immigration, l'impôt sur le revenu ou encore les prestations de la sécurité de la vieillesse? Nous serons dans votre municipalité à l'édifice municipal aux dates et heures suivantes :

## 15 Janvier 2018

Petit-Saguenay de 8 h 00 à 10 h 00

L'Anse-Saint-Jean de 10 h 15 à 12 h 15

Rivière-Éternité de 14 h 00 à 16 h 00

## 16 Janvier 2018

Ferland-et-Boilleau de 9 h 30 à 11 h 30

Saint-Félix-d'Otis de 13 h 30 à 15 h 30

# Au plaisir de vous y rencontrer!

**RICHARD**



**MARTEL DÉPUTÉ**

CHICOUTIMI—LE FJORD

320, rue Sainte-Anne, Suite 101  
Chicoutimi, Québec G7J 2M4  
Richard.Martel@parl.gc.ca  
418-698-5648

# L'ENTREPRENEURIAT COMMUNAUTAIRE CONSCIENT

Par *Simon Villeneuve*

Depuis quelques temps au Bas-Saguenay, des démarches de concertation ont vu le jour afin de répondre aux différents défis à relever dans notre milieu, notamment liés au contexte économique et au grand nombre d'emplois saisonniers dans le secteur du tourisme. De plus, peu d'entreprises offrent des emplois avec des conditions de travail avantageuses, amplifiant l'exode des jeunes et de la main d'œuvre.

D'un autre côté, la population est vieillissante au Bas-Saguenay. Garder son autonomie à sa résidence est un défi pour les personnes âgées, si elles ne reçoivent pas de coup de pouce de leur famille, notamment pour les diverses tâches d'entretien (déneigement, entretien paysager, ménage, etc.).

Ces défis sont à considérer et diverses actions doivent être déployées afin d'y apporter les ajustements nécessaires. Lorsqu'on parle de changement ou d'ajustement, il faut procéder de façon stratégique et méthodique, travailler en concertation et mettre notre énergie où l'on a de l'influence. Les générations de demain feront partie intégrante de cette réalité et l'école devient donc un haut lieu de préparation à cette évolution.

L'école Fréchette offre depuis plusieurs années le cours « sensibilisation à l'entrepreneuriat » pour les élèves de 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaire. À travers ce cours, plusieurs projets ont vu le jour.

Une élève a mis sur pied un site web <https://astucescolaires.wixsite.com/monsite>, où l'on retrouve divers conseils d'étude pour les élèves et leurs parents. L'événement Show Mode, qui sert de levée de fonds pour diverses activités dans l'école, est un autre exemple de projet entrepreneurial, sans oublier les services de lave auto, d'entretien de vélo, de menuiserie, etc. De plus, l'an passé, la journée carrière à l'école Fréchette s'est déroulée sous les couleurs de l'entrepreneuriat et a servi de tremplin au lancement officiel de notre accréditation au réseau école entrepreneuriale.

Malgré toutes ces actions, l'école Fréchette désire encore mieux structurer et planifier sa pédagogie pour intégrer les notions entrepreneuriales. De ce fait, diverses démarches ont été entreprises :

- Depuis l'an passé, l'école Fréchette est membre du réseau ECEC (école communautaire entrepreneuriale consciente). L'accompagnement que l'on reçoit de ce réseau nous permet de soutenir l'émergence d'une éducation aux compétences du 21<sup>e</sup> siècle pour les élèves.
- Cet automne, quatre enseignants du secondaire et la direction de l'école ont assisté au premier congrès portant sur l'éducation communautaire entrepreneuriale consciente à l'Université Laval. Cette même équipe reçoit

un accompagnement du Carrefour Jeunesse Emploi, pour du support au déploiement de projets entrepreneuriaux. Une démarche de collaboration/coopération entre l'école Fréchette, la municipalité de L'Anse-Saint-Jean et la Maison des Jeunes du Bas-Saguenay a pris forme afin d'exporter la formule entrepreneuriale à l'extérieur de l'école.

L'objectif de toutes ces démarches est bien simple: Favoriser l'émergence de projets entrepreneuriaux à l'intérieur et à l'extérieur de l'école pour répondre à divers besoins exprimés par la communauté.

Le Bas-Saguenay compte plusieurs exemples de réussites entrepreneuriales, notamment avec : Les Rebelles des Bois, la Cabane à Glace, Voile Mercator, Fjord en Kayak, Les ateliers coopératifs du Fjord, le Café du Quai, la boulangerie Nuance de Grains, les Ateliers Bois de Fer, les Jardins de la Montagne, la Ferme d'en Haut, l'Auberge Camp de base, l'Auberge du Presbytère, le bistro Léz'Arts, les Champignons du Fjord, et j'en passe.

Il est impératif de poursuivre cet élan entrepreneurial au Bas-Saguenay pour surmonter les défis du milieu et il est plus qu'intéressant de voir les différents acteurs du milieu se mobiliser afin de réunir des conditions gagnantes pour contaminer positivement notre relève, les jeunes, dans cet entrepreneuriat communautaire conscient. ♦



*Raynald Gagné (directeur), Simon Villeneuve (enseignant), Simon Lavoie (enseignant), Catherine Boudreault (enseignante), Annie Sergerie (enseignante) et Jean-Sébastien Beauchamp (enseignant)*



**CARREFOUR  
JEUNESSE-EMPLOI  
SAGUENAY**

## LES ACTIFS ET LES PASSIFS EN RECHERCHE D'EMPLOI

Par *Emmanuelle Carpentier*

intervenante en intégration socioprofessionnelle  
au Carrefour jeunesse-emploi Saguenay

Se définir en tant que chercheur d'emploi n'est pas chose simple. Pourtant, il est essentiel de se pencher sur la question afin de clarifier les étapes à franchir. La plupart des gens diront simplement qu'ils cherchent ou ne cherchent pas d'emploi. Il vaut alors la peine de se demander ce qui peut bien influencer un chercheur d'emploi à l'être activement ou passivement.

Dernièrement, les possibilités d'emploi sont grandissantes dans plusieurs secteurs d'activité. Il n'est pas étonnant de voir certains employeurs avoir peine à recruter. Un nouveau phénomène voit actuellement le jour pour les chercheurs d'emploi : la notion de choix. Les postes vacants sont là et la manière de chercher un emploi est alors directement liée aux besoins de chacun.

Les chercheurs d'emploi actifs, qu'ils soient sans emploi actuel ou déjà employés par une entreprise, envoient des CV, se créent des comptes pour recevoir des alertes-emploi et utilisent parfois les réseaux sociaux pour élargir leurs horizons ou se valoriser. Ils vivent un inconfort par rapport à leur situation actuelle et c'est ce qui leur permet de se mobiliser plus facilement vers des actions engageantes. Ils veulent trouver un emploi, ou en changer pour un meilleur.

Les chercheurs d'emploi passifs, au contraire, sont peu en mouvement vers de nouvelles opportunités. Ils demeurent parfois à l'affût des postes disponibles et peuvent aussi se montrer ouverts à des propositions de leur entourage pour améliorer leurs avantages : le salaire, les vacances ou l'horaire par exemple. Ils sont à la recherche d'un emploi futur, mais leur situation actuelle correspond assez à ce qu'ils voulaient déjà atteindre.

Aujourd'hui, questionnez-vous sur votre situation actuelle. Celle-ci vous convient-elle? Il se peut que vous envisagiez de vous lancer en recherche d'emploi dans l'espoir d'un avenir meilleur! Dans tous les cas, vous pourrez être accompagnés auprès du Carrefour jeunesse-emploi Saguenay. ♦



**CARREFOUR  
JEUNESSE-EMPLOI  
SAGUENAY**

Viens nous rencontrer ▶

### 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.



[www.cjesag.qc.ca](http://www.cjesag.qc.ca)

### 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](mailto:labaie@cjesag.qc.ca)

Avec la participation de :



# LE PROJET DE LA MAISON DES FAMILLES AVANCE À GRANDS PAS!

Par *Lisa Houde*



Le comité des familles de Petit-Saguenay travaille présentement à la réalisation de son projet de Maison des Familles. Au départ, le projet présenté à la rencontre du budget participatif proposait une rénovation du kiosque situé au terrain de Ball donnée. Cependant, après étude des plans, une rénovation de celui-ci s'avérait très dispendieuse. Le comité a donc décidé de s'installer à l'église de Petit-Saguenay.

Cette option s'avère bien sûr moins coûteuse et permet de dynamiser encore plus les locaux de l'église de Petit-Saguenay, déjà bien remplis. Le montant de 20 000 \$ du budget participatif de la municipalité permettra de rénover entièrement le jubé en y installant un espace pour la joujouthèque, et pour les ados, avec banquettes, télévision et jeux vidéo.

Des ateliers pour les familles y seront également présentés, et le service de garde scolaire pourra également bénéficier de cet espace. Les travaux sont parrainés et réalisés bénévolement par l'équipe de Houde et Frère et Maxim

Pelletier. Celui-ci a eu la gentillesse de prendre en charge le côté planification et organisation de ce projet. Grâce à ses contacts et son implication, Maxim a réussi à aller chercher d'excellents partenaires afin de minimiser les coûts.

Les Ateliers Bois de Fer seront les concepteurs des armoires, cuisinettes, tables et bancs, une belle touche locale qui donnera un cachet bien spécial à cet espace si attendu par nos familles. Le comité projette de faire un lancement au début de l'année 2019 et est impatient de présenter son projet final à la population du Bas-Saguenay! ♦

## COLUMBARIUM L'ANSE-SAINT-JEAN

Par *Rachel Saucier*

La Fabrique Saint-Jean-Baptiste de L'Anse-Saint-Jean désire offrir à la population une alternative à la mise en terre, et permettre aux personnes endeuillées de garder près d'elles les cendres de leurs êtres chers.

Un columbarium a donc été érigé, le long du vieux cimetière, près de l'église. Le monument en granit comporte 32 niches qui peuvent accueillir chacune deux urnes. Le plan élaboré prévoit l'ajout de deux autres columbariums ultérieurement.

L'aménagement qui encadre le columbarium est inspiré des croix bourgeonnées qui forment le chemin de croix exposé à l'intérieur de notre église patrimoniale. Au printemps 2019, des hydrangées ainsi que d'autres arbustes seront plantés afin de compléter l'aménagement paysager ce qui permettra d'offrir un environnement chaleureux et propice au recueillement.



L'acquisition d'un espace dans le columbarium comprend l'usage de la niche, la gravure de la porte, les frais d'inhumation ainsi que l'entretien, le tout pour une période de 50 ans.

Les personnes intéressées peuvent réserver une niche auprès du secrétariat de la Fabrique au 418 272-2101. ♦

Douleurs,  
blessures

Problèmes

- Digestifs
- Gyneco-urinaires
- Respiratoires
- Dépendance

Anxiété, sommeil

Grippes, ORL,  
Enfant

◇  
**ACUPUNCTURE**

**CHIROPRA TIQUE**  
◇

& PLUS ENCORE...

Maux de tête,  
migraines

Douleur au  
cou, au dos

Engourdissements  
aux jambes, au bras

Entorse, tendinite,  
arthrose

Bien-être, maintien

- PRENEZ SOIN DE VOUS -

180, route 170 | L'Anse-St-Jean | GOV 1J0

Geneviève Goudreault Ac.  
ACUPUNCTEURE

**418 272-2722**



D<sup>re</sup> Lydia Bussières  
CHIROPRA TI CI ENNE

**418 590-4939**

**Offrez la détente à ceux et celles  
qui ont été sages cette année.**



Avec chaque achat d'une carte-cadeau pour Édouard-les-Bains courez la chance de gagner un forfait journée détente incluant :  
2 accès à l'expérience thermale, 2 massages détente ou thérapeutique de 60 minutes ; 2 boîtes à lunch et collation ;

Un coupon de participation par tranche de 50\$

Les cartes-cadeaux doivent être achetées avant le 24 décembre 2018.

Possibilité de faire vos achats par téléphone au 418-272-3232

**Une excellente occasion de vous faire plaisir et de faire plaisir aux gens que vous aimez.**

# LA SAGESSE D'UNE VIE!

Par *Cécile Hauchecorne*

Tout le monde ne devient pas sage en vieillissant. Quelques grincheux vous le confirmeront avec plaisir! Mais certaines personnes ont un joyeux paysage dessiné sur le visage, une douce rivière qui coule autour des yeux, l'acceptation du passage de la vie qui embellit l'âme et adoucit le regard.

Mme Fernande a maintenant 95 ans et elle vit à la Maison des aînés. J'aime prendre le temps d'aller la voir, discuter avec elle, et surtout l'écouter. Et puis il y a monsieur Marcel, 95 ans aussi, son ami et voisin de palier.

- Qu'est-ce que vous aimeriez dire aux jeunes de 2018?
- Qu'ils sont chanceux! Ah oui de vivre dans ces années-ci... Nous, on travaillait jeunes, très jeunes. On devient vite adulte dans ce temps-là! C'est à l'école qu'on se reposait. C'est sûr qu'on ne manquait pas de nourriture, mais on n'avait pas

grand choix, on mangeait toujours la même chose. Le matin du lard salé cuit, avec des patates, pis le midi c'était de la soupe et des patates dedans! Et la sauce à la farine... Mais ça sert à rien de se lamenter... faut savoir se contenter!

Dans ce dossier, nous avons voulu en savoir plus sur la place que l'on réserve aux aînés dans nos communautés du Bas-Saguenay, la place qu'ils y prennent aussi. Les jeunes journalistes des écoles ont enquêté, les services offerts aux personnes aînées vous seront présentés, ainsi que le tableau démographique du Bas-Saguenay.

Bonne lecture! ♦



# DES SERVICES DIVERSIFIÉS ET DE QUALITÉ OFFERTS AUX **AÎNÉS** DU BAS-SAGUENAY

Par *Patricia Daigneault*

## LE SERVICE DES AIDES FAMILIALES

Le service des Aides Familiales assure une présence auprès de la population de La Baie et du Bas-Saguenay depuis 1992. Cette entreprise d'économie sociale offre plusieurs services directement à domicile tels : l'entretien ménager, la préparation des repas, la lessive, le grand ménage, l'accompagnement, le répit aux proches aidants et les soins d'assistance personnelle et d'hygiène. La principale clientèle se retrouve chez les personnes âgées ou en perte d'autonomie (les personnes handicapées ou en convalescence), mais aussi des gens en difficulté ou simplement les couples trop occupés peuvent en bénéficier. Ces services sont offerts à l'ensemble de la population.

L'entreprise dessert 750 clients annuellement, avec 85 préposés à domicile. Sa directrice, Cathy Desgagné, se dit très fière des services offerts: « On donne un service de proximité, on traite d'abord l'humain. On souhaite demeurer proche des gens et à leur écoute. Par exemple, lorsqu'une personne téléphone, elle aura toujours accès à une réceptionniste et non à une boîte vocale, c'est rare de nos jours! J'ai une équipe formidable. Chaque personne est importante dans l'organisation. Il est primordial de travailler avec les forces de tous et chacun. »

Cathy Desgagné se soucie également de la qualité des services. Les employés reçoivent une formation personnalisée en aide domestique, adaptée à leurs tâches. Récemment, un poste à temps plein a été ouvert pour répondre aux besoins grandissants de la clientèle. C'est Valérie Roy, formée en soins infirmiers et en informatique, qui occupera ce nouveau poste. Elle sera responsable de l'ouverture des dossiers, de l'encadrement des programmes financiers, des plans de soins, des suivis de qualité auprès de la clientèle et des préposés. « Je suis très motivée par ce défi, j'aime travailler auprès des personnes âgées, elles ont beaucoup à dire et c'est intéressant de les écouter », raconte la nouvelle recrue.



*Le Service des Aides Familiales a souligné les dix années d'implication bénévole de Claudette Pilotte lors d'une soirée mémorable.*

## LA MAISON DES AÎNÉS

Depuis 2012, la maison des Aînés de L'Anse est la seule résidence, de notre secteur, dont la gestion a été confiée au Service des Aides Familiales. Ce dernier assure une présence 7 jours sur 7, 24 heures sur 24, avec des rotations d'horaires sur trois chiffres. Récemment la gestion comptable a aussi été ajoutée à leur mandat.

Depuis son ouverture en décembre 2009, un conseil d'administration dirige les opérations de cette OBNL. Claudette Pilotte en a assumé la présidence dès le début du projet. Récemment l'organisme a souligné sa grande implication et son départ vers son Arvida natal. Son expérience auprès des aînés lui a permis de mener à bon port ce projet qui est maintenant bien établi. Actuellement Daniel Boudreault lui succède à la présidence et les bénévoles du CA poursuivent leur implication avec enthousiasme.

**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**



*CA de la maison des aînés : Victor Boudreault, Lucine Tremblay, Gervais Boudreault, Patricia Daigneault, Chrystiane Côté, Maryelle Gagnon et Daniel Boudreault président*

La résidence loge actuellement 16 personnes âgées choisies par un comité de sélection, selon des critères qui respectent des règles établies. Le personnel de la résidence reçoit une formation adéquate d'une centaine d'heures qui englobe la sécurité des bénéficiaires, la relation d'aide, l'éthique, l'hygiène. Mais avant tout c'est une question d'amour!

« J'ai appris beaucoup auprès des aînés, ça me fait toujours plaisir d'aller au travail, j'aime rendre service et me sentir utile. Huit bénéficiaires ont plus de 90 ans, ils ont besoin d'une présence rassurante, d'autant plus que certains ne reçoivent pas beaucoup de visite! », nous partage Nancy Simard qui travaille depuis 6 ans à la Maison pour aînés et qui auparavant agissait comme préposée à domicile. Martine Gagné, elle aussi préposée, abonde dans le même sens : « Cela m'apporte beaucoup personnellement. C'est très valorisant, les gens se sentent aimés. Il y a une belle ambiance de travail. Ça fait aussi réfléchir, je me dis tantôt ce sera moi, il faut savoir profiter de la vie. »



*Martine Gagné préposée et Lucine Tremblay de Vie active*

Tandis que Rosita Côté et Léonne Côté travaillent sur des chiffres de nuit, elles précisent qu'elles le font vraiment pour rendre service. « Ce n'est pas facile de combler les postes, pas tout le monde est prêt à travailler la nuit. On manque de personnel présentement et on fait notre part pour assurer les présences de nuit. »



*Isabelle Tremblay lors d'atelier d'éveil cognitif*

## SERVICES COMPLÉMENTAIRES À LA RÉSIDENCE

Isabelle Tremblay, enseignante à la commission scolaire des Rives-du-Saguenay est présente deux fois par semaine. Elle offre des activités visant le développement de la mémoire, la prévention contre la violence faite aux aînés, l'ouverture aux autres, le traitement de l'information. Elle remarque des améliorations significatives, au niveau de la mémoire et du comportement social, chez ceux qui participent.

Il y a également des activités dans le cadre du programme « Vie active » offertes par Lucine Tremblay, au rythme de deux fois semaine. Ce sont des routines d'étirement, de mise en forme et de tonus musculaire. L'intérêt et le besoin sont bien présents puisque plusieurs personnes y participent. Elle enseigne ce programme depuis une dizaine d'années dans le Bas-Saguenay. Antérieurement, Lucine Tremblay était directrice d'un centre de personnes âgées en Alberta. « Ici je retrouve un esprit de famille, une belle ambiance familiale. Mon travail c'est plutôt une mission de vie, ce n'est pas un travail. »

## LE CENTRE DE JOUR AU LOCAL DE L'A.P.R.S.

Après 35 années d'implication auprès des aînés, Suzanne Pouliot vient de prendre sa retraite. Une fête a été organisée pour souligner son départ, dans les locaux de L'A.P.R.S. Plusieurs personnes ont tenu à lui témoigner leur affection et leur appréciation, après toutes ces années de service. C'est le cœur chargé d'émotions qu'elles ont exprimé leur reconnaissance à cette femme dynamique, souriante, dévouée envers sa clientèle. Cette éducatrice spécialisée débutait ses activités au Centre de jour de La Baie en 1990, mais c'est en avril 2000 qu'elle commence au Bas-Saguenay.

Le Centre de jour accueille tous les vendredis, de 8 h 45 à 14 h 45 une douzaine de personnes à L'A.P.R.S. Les bénéficiaires ont d'abord été sélectionnés par le CLSC local, en fonction de leurs besoins respectifs. Un des objectifs du Centre de jour est de donner des outils pour faciliter le maintien à domicile. Les activités visent également l'aspect récréatif et social, le développement de la mémoire, la santé physique.



*Suzanne Pouliot, intervenante du Centre de jour*



*Amélie Côté qui anime le programme PIED*

Des jeux d'habileté, des quizz, du bingo, des causeries sont ainsi au programme.

Ce rendez-vous hebdomadaire est grandement apprécié par la clientèle de tout le Bas-Saguenay. Les autobus du Transport adapté assurent leur déplacement et les repas du midi sont servis sur place, grâce à la cuisinière en chef Sylvie Bergeron. Récemment Josée Lavoie s'est jointe à l'équipe de L'A.P.R.S, elle remplace Francine Houde qui prend sa retraite. Un gros merci à Francine pour toutes ses années d'implication auprès de l'organisme. Josée Lavoie assistera Sylvie Bergeron en cuisine, en plus de faire la livraison des dosettes et de la popote mobile. Vous pouvez vous référer au Trait Union d'octobre 2018 (page 40), qui décrit tous les services de l'organisme.

## **PROGRAMME PIED À L'HABITAT DE L'ANSE**

Cet automne, une quinzaine de personnes ont participé à douze sessions animées par Aurélie Côté, kinésiologue au CIUSSS, dans le cadre de PIED (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique). Ce programme est offert gratuitement aux gens de 65 ans et plus afin de prévenir les chutes. Il vise à améliorer l'équilibre, la force des jambes, la flexibilité et la capacité à se relever du sol. Les participants peuvent continuer par la suite de façon autonome, grâce à la documentation fournie. La salle communautaire de l'Habitat de L'Anse se prêtait parfaitement à ces rencontres, qui furent fort appréciées des participants.

Comme on peut le constater, plusieurs services sont offerts à nos aînés dans le Bas-Saguenay. Merci à tous ceux et celles qui contribuent à leur bien-être! ♦



*Le groupe du Centre de jour*

# Le Grand défi avec l'énergie grise!

Entrevue réalisée par *Kellyann Lépine-Rioux* et *Patricia Waltzing*



*Marie-Claude Lavallée, Marie-Pier Gagné, Cathy Rousseau, Patrice St-Pierre, Pascale Tremblay, Cathy Desgagné et Katerine Blackburn lors de la remise du chèque à l'École St-Félix*

Au mois d'octobre, l'école St-Félix a eu la chance de recevoir la somme de 6 395 \$. Avec cette somme, elle va pouvoir investir dans le projet plein-air. Nous avons voulu interroger monsieur St-Pierre, capitaine de l'équipe de La FADOQ, qui a participé activement avec son équipe à la récolte de ce montant lors du Grand défi Pierre Lavoie.

## **Depuis combien d'années faites-vous le Grand défi?**

J'ai participé à 6 éditions du GDPL

## **Combien de km avez-vous faits de St-Félix-d'Otis à Montréal?**

Durant l'édition de 2018, j'ai totalisé 597 km.

## **Qu'est-ce qui vous a motivé à faire ce défi?**

Je suis un passionné de vélo, j'avais le goût de dépasser mes limites et de participer à ce grand rassemblement des saines habitudes de vie.

## **À quel âge avez-vous fait ce défi pour la première fois?**

46 ans

## **Parlez-nous de la médaille que vous avez gagnée?**

La médaille que j'ai eue est remise à tous les participants qui complètent le défi. C'est un souvenir précieux qui représente beaucoup.

## **Avez-vous déjà abandonné une course de vélo?**

Je ne fais pas de course vélo mais je n'ai jamais abandonné aucune étape que j'ai faite au GDPL. Certaines ont été particulièrement difficiles, notamment à cause des conditions

météorologiques. J'y repense et j'ai beaucoup de fierté en repensant ce que j'ai réalisé.

## **Combien d'heures faites-vous à vélo par semaine?**

L'été, 7 à 10 heures et en hiver, en entraînement sur vélo de spinning, 5 heures.

## **Pourquoi aimez-vous faire du vélo?**

C'est un sport non violent qui permet de conserver et développer une bonne forme physique. De plus, on peut parcourir de belles distances qui nous permettent d'apprécier la nature, les paysages et parfois même de découvrir de nouveaux endroits. Faites-vous d'autres choses que du vélo pour vous pratiquer? Je suis un touche à tout mais je consacre le gros de mon entraînement au vélo. Je fais aussi de la course à pied, de l'entraînement en salle et de la raquette régulièrement.

## **Pourquoi avez-vous choisi de parrainer notre école?**

L'attrait de votre concentration plein air m'a attiré, et je sais combien les besoins sont importants pour les écoles du secteur du Bas-Saguenay, étant moi-même un natif de Ville de la Baie.

Merci à Monsieur St-Pierre et la FADOQ de votre immense générosité! ♦

# L'IMPORTANCE DES AÎNÉS DANS NOS VILLAGES

Par *Coralie Turcotte*

Tous les petits villages ont leurs histoires, leurs secrets, leurs particularités et leurs couleurs à raconter. Ce sont toutes ces petites choses qui rendent nos villages si uniques, mais d'un autre côté, il faut des personnes pour les partager...

Les aînés sont les personnes qui ont vécu ces histoires et qui ont vu nos villages se transformer. En gros, ils les ont vus sous toutes leurs facettes. Souvent, ces belles histoires et légendes se perdent avec le temps, car il n'y a plus de lieux ou de moments pour les raconter. Il faut prendre le temps d'écouter et de créer ces moments pour que ceux-ci se poursuivent, qu'ils ne disparaissent pas avec nos aînés.

Pour ma part, je suis née à Petit-Saguenay, mais ma famille est originaire de la Gaspésie et de Québec, c'est pourquoi je ne connais pas beaucoup les origines de mon beau village, mais je reste toujours très heureuse d'apprendre de nouveaux éléments sur Petit-Saguenay.

Je profite de cet article pour souligner que cette année est le centième anniversaire de Petit-Saguenay, je suis convaincue

que nos aînés seront bien contents de nous parler de la vie qu'ils y ont vécue et qu'ils continuent de vivre.

Pour conclure, je dis merci à nos aînés, merci d'être de si bonnes sources de savoirs et merci de faire partie de nos vies. ♦

# LA PLACE DES AÎNÉS CHEZ LES PREMIÈRES NATIONS

Par *Ocy-Ann Petiquay-Paul*

Chez les Premières Nations, comme dans toutes les sociétés, les aînés sont très respectés, par contre, ils ne jouent pas le même rôle dans la communauté. Puisque la transmission de la culture, de la langue, des connaissances et des valeurs se fait principalement de façon orale, les aînés sont écoutés avec attention et respect. Ils incarnent la sagesse et la confiance.

C'est pour cette raison que les aînés, chez les Premières Nations, occupent une place si importante. Nous aurions tous intérêt à vivre l'expérience d'échanger, ne serait-ce qu'une journée dans notre vie, avec un aîné des Premières Nations et c'est à ce moment que chacun d'entre nous comprendrait et apprécierait la présence et la sagesse des aînés des Premières Nations. ♦

**L'ANSE-SAINT-JEAN**  
-1838-

# Noël

*Nos richesses humaines et collectives contribuent à la réalisation des projets et des aspirations de ceux et celles qui nous entourent !*

*À l'approche de Noël, l'enthousiasme des enfants, leurs rêves, leurs espoirs nous rappellent combien ils comptent sur nous et surtout, combien ils comptent pour nous ! Offrons-leur un avenir qui comblera ces espoirs !*

*Que la nouvelle année vous apporte la paix, le bonheur, l'amour et la santé !*

**Le Maire, Monsieur Lucien Martel  
Madame la conseillère Chloé Bonnette  
Messieurs les conseillers Anicet Gagné, Yvan Côté,  
Victor Boudreault, Richard Perron et Éric Thibeault.  
L'ensemble des employés municipaux**

**www.lanse-saint-jean.ca**  
**f/ansesaintjean**



## DE LA GRANDE VISITE À LA MAISON DES AÎNÉS

Par *Jimatée Blackburn*

Dans le cadre de la semaine des Maisons des jeunes, le 10 octobre dernier, des jeunes de la MDJ sont allés souper avec les aînés. Ils étaient très heureux de notre visite. Ils nous ont expliqué qu'ils donnaient des bouteilles lors de la collecte mais n'étaient pas réellement au courant de ce qu'était la MDJ.

Les responsables ont pris du temps pour leur expliquer ce qu'était celle-ci, sa mission, ses valeurs. Suite à cet échange, plusieurs aînés ont manifesté l'intérêt de venir nous visiter et voir notre milieu de vie.

Nous avons profité de cet instant avec eux pour les questionner sur leur vie en général et aussi sur la vie d'autrefois. Suite à cette visite, nous avons constaté que les aînés ne sont pas assez visités et nous aimerions les voir plus souvent puisqu'ils sont intéressants et en ont beaucoup à dire. ♦



## LES AÎNÉS DANS NOS VIES

Par *Rosalie Gaudreault* et  
*Britany Pelletier*

Les personnes âgées sont très importantes dans nos villages. Ces gens nous font grandir et apprendre tous les jours. L'année dernière, lors de notre cours d'éthique et culture religieuse, nous sommes allés les visiter à la Résidence des aînés de l'Anse. Ils nous ont parlé de leur enfance, de comment étaient les écoles et des tâches qu'ils devaient accomplir.

Après notre invitation, les aînés sont venus nous rencontrer à leur tour. Nous leur avons fait visiter l'école, nous leur avons montré nos cahiers, ils ont aussi pu écouter les professeurs enseigner et, surtout, nous leur avons démontré les nouvelles technologies qui nous servent tous les jours! Ils en ont appris beaucoup eux aussi.

Autrefois, il était beaucoup plus difficile de se rendre à l'école ou même d'aller travailler, maintenant c'est beaucoup plus simple pour nous puisque nous avons des autobus scolaires et les professeurs sont tous gentils. On apprend en s'amusant.

En conclusion, le passé est important, mais beaucoup de choses ont changé. ♦

# LES JOURNALISTES DE L'ÉCOLE MARIE-MÉDIATRICE MÈNENT L'ENQUÊTE

Nous avons préparé des questions pour faire une petite entrevue à l'un de nos grands-parents. Voici donc nos questions et les réponses de nos grands-parents ainsi que leurs noms : Yvan Simard, le grand-père de Dylan Lavoie, Raymonde Gagné, l'arrière-grand-mère de Naomie Gagné, Gaby Pearson, la grand-mère de Naomie Fortin, Paule-Armande Perron, la grand-mère de Luna Houde-Gentes, Gisèle Guilbert, la grand-mère de Louann Birot.

## Quelle est ton activité préférée?

- J'aime marcher en montagne accompagné de mon chien
- J'aime tricoter.
- J'aime m'occuper de mes petits-enfants
- La danse et le théâtre
- Motoneige et quatre-roues

## Quelle est ta passion?

- La musique, j'aime jouer du piano
- Faire du pain et faire à manger
- Découvrir de nouveaux pays lors de mes voyages
- Les gens que j'aime
- Écouter le hockey

## À quelle école primaire es-tu allé(e) et comment ça se passait?

- À l'école Notre-Dame de Latterrière. Les religieuses enseignaient avec beaucoup de passion.
- À l'école qui était dans le garage M.P. Gagné et pour aller à l'école je devais marcher.
- À Sainte-Anne de Chicoutimi-Nord. Ça se passait bien parce que j'aimais étudier et j'avais de la facilité.
- À l'école Saint-Maurice, c'était des religieuses et elles étaient très sévères.
- La vieille école de Rivière-Éternité, c'était difficile car je devais rester en punition après l'école.

## Quel a été ton premier métier?

- Enseignante
- Professeur de première année à l'école Notre-Dame de Latterrière
- Ménagère dans les maisons
- Enseignante au secondaire 1 et 2
- Bûcheron

## Quel a été ton voyage préféré ou quel voyage aimerais-tu faire?

- L'île d'Hawaï
- Aux pommes à Québec
- J'en ai plusieurs : L'Europe de l'Est, l'Allemagne, l'Autriche, la république Tchèque et la Hongrie.
- Mon voyage en Espagne
- La Gaspésie

## Quelle grande aventure as-tu vécu(e)?

- Une excursion de deux semaines en traineau à chiens, et un voyage de deux mois où nous avons traversé le Canada d'est en ouest. Nous sommes ensuite descendus en Californie, au Mexique et revenus par les États-Unis. Les enfants avaient 4 ans, 3 ans et 5 mois.
- Faire du bénévolat
- De venir vivre à l'Anse-Saint-Jean
- Mon voyage dans l'Ouest Canadien
- Le jour où j'ai eu un accident

## Quel objet te tient à cœur?

- Le bracelet de ma mère
- Mes photos de famille
- Mes albums photos
- Ma tablette
- Ma chaise berceuse

## Lorsque tu étais jeune, où habitais-tu?

- Dans le rang de l'Église à Latterrière
- Près du Chalet des Loisirs à Rivière-Éternité
- À Chicoutimi-Nord
- À Saint-Maurice
- À Rivière-Éternité, dans la même maison où je vis présentement

## Quelle est ta date de naissance?

- 3 octobre 1943
- 17 juin 1939
- 31 mars 1935
- 13 août 1947
- 16 janvier 1948 ♦

Dylan Lavoie, Naomie Gagné, Louann Birot, Luna Houde-Gentes et Naomie Fortin



# Cahier Super GOOO



Énigmes  
et  
devinettes

Jeu de différences  
spécial pain d'épices

Par  
Simone  
Tao  
Julia

Comment  
dessiner

*Cahier détachable*

école st felix



## Énigmes et devinettes

1) Plus j'ai de gardiens moins je suis gardé.  
Moins j'ai de gardiens plus je suis gardé.

Qui suis-je?



2) Comment appelle-t-on un cochon avec des ailes?

Qui suis-je?



3) J'ai six clefs sans serrures. Si tu me grattes, je murmure.

Qui suis-je?

4) Quel est le ballet préféré des écureuils?

Qui suis-je?



Reponse : 1) Un secret 2) Un aéroport 3) Une guitare 4) Casse-Noisette.



Source : 500 Énigmes et devinette Les Éditions Coup d'œil

# Q q m m e h Dessiner

- o Smogbif
- o chatcornchatte
- o louns
- o licorne

## Smogbif



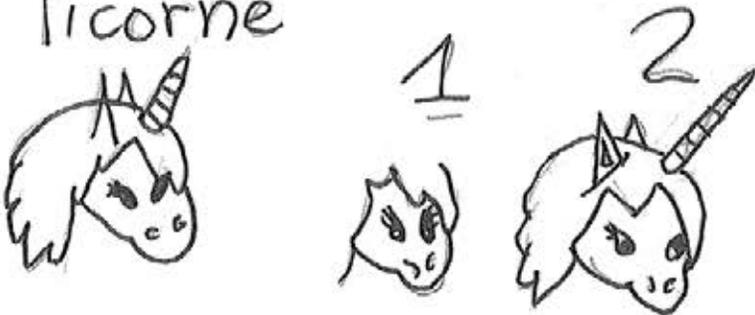
## louns



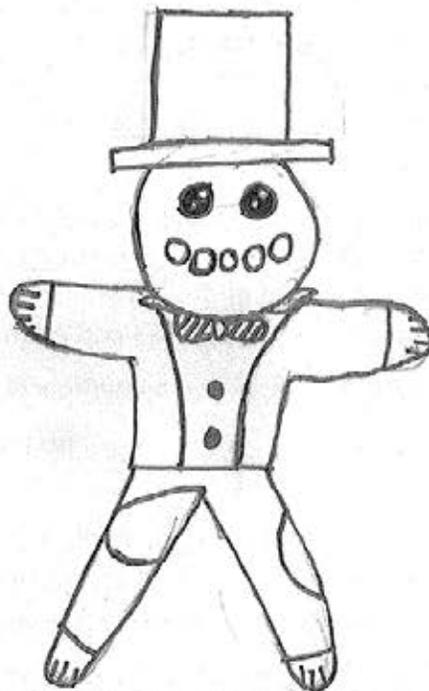
## chatcornchatte



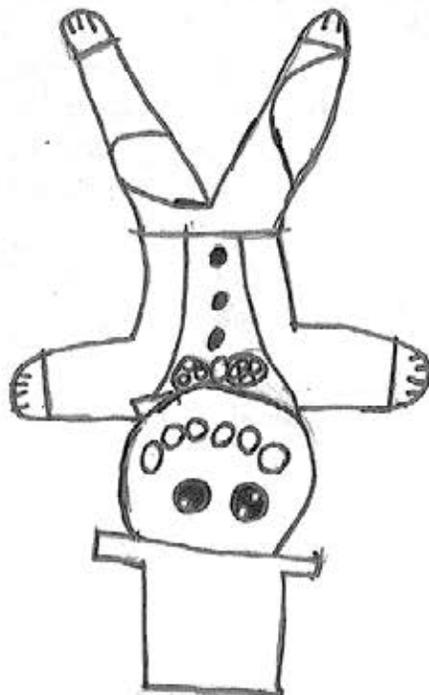
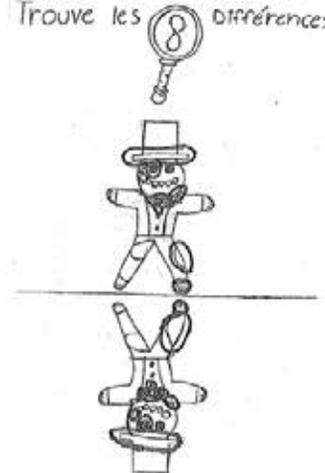
## licorne



# Trouve les 8 Différences



Trouve les 8 différences

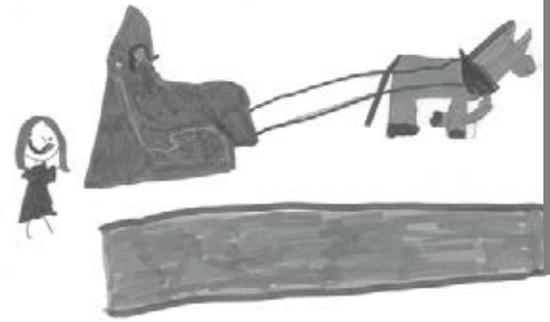


# QUAND MES GRANDS-PARENTS ÉTAIENT PETITS

Par *Océanne Lavoie* et *Britany Simard*



Avant - Pomme de dimanche



Notre imagination entre en jeu. De notre côté, à Noël, nous recevons beaucoup de jouets mais nos grands-parents recevaient seulement une orange ou une pomme. Des jouets qui étaient fabriqués en bois et des vêtements faits de laine. Ça devait être triste mais au moins ils recevaient ces cadeaux de la part de leur famille qui les aimait beaucoup. Pour le repas des fêtes, tout le monde se rassemblait et mangeait des pâtés à la viande, du gâteau aux fruits, de la dinde, de la tourtière et des tartes au sucre. C'était le moment où les familles célébraient la fin de l'année en dansant et en chantant.

En 2018, l'école est bien différente d'autrefois. Nous faisons des mathématiques, du français, de l'éducation physique, des sciences, de l'univers social, de l'école en réseau, de l'anglais, de l'art dramatique, de l'art plastique, de l'éthique et culture religieuse, de projets particuliers, etc. C'était bien différent pour nos ancêtres. Ils travaillaient avec leurs parents sur la ferme et ne pouvaient pas toujours aller à l'école car ils avaient des tâches à la maison. Ils transportaient du bois et ils avaient aussi des poêles à bois. Ils voyageaient en calèche, à pied et en train. En 2018, les moyens de transports sont nombreux. Nous avons l'avion, les voitures, les autobus, le train, le métro, etc. Notre imagination se ferme. Nous sommes chanceux d'avoir autant de choix. ♦

Les dessins qui illustrent ce texte sont d'Aurélié Boudreault, Cyana Lussier et Nora Bergeron.



## Une photo bien mystérieuse!

Par *Albert Lavoie*, *Zachary Lavoie* et *Pier-Alexandre Simard*

Au milieu de la photo, nous pouvons voir Ovide Houde, le premier Houde à débarquer à Petit-Saguenay. C'est aussi l'arrière-arrière-arrière-grand-père d'Albert Lavoie. Il avait une ferme sur la coulée. Les pompiers ont réalisé un exercice de feu cette maison laissée à l'abandon en 2013. À droite sur la photo, il y a Edmond Houde, le fils de Ovide Houde et à gauche, c'est monsieur Pierre « Pitre » Gagné qui était le forgeron du village. ♦



**Journalistes Du Vallon :** Britany Simard, Sophie Lavoie, Aurélié Boudreault, Albert Lavoie, Océane Lavoie, Pier-Alexandre Simard, Cyana Lussier, Zakary Lavoie, Patrice Houde et Nora Bergeron.



# Madame Lucette

## 86 ANNÉES D'UNE VIE BIEN OCCUPÉE

Par *Cécile Hauchecorne*

Madame Lucette est née en 1932 dans St-Antoine. Elle est la première d'une famille de 12 enfants. Simone Houde, sa mère, c'était la fille à Hermas Houde. « Au début on est restés là, chez mon grand-père. Mon père, Wilbrod Gaudreault, avait bâti une maison mais on n'a même pas eu le temps de rentrer dedans qu'elle est passée au feu! »

La petite Lucette a commencé ses classes à l'âge de 6 ans. Dans cette école de rang, il y avait 42 enfants dont 13 qui débutaient, comme Lucette. « C'était quelque chose, la maitresse était maline, elle nous tapait avec une strap de cuir! On était trois assis sur le même banc... pas drôle de pas parler! »

Pour se rendre à l'école, la jeune enfant faisait un mile et quart à pied! « Oui, un peu plus de 2 kilomètres, un moyen bout pour une petite fille de 6 ans. Je me rappelle, juste avant d'arriver à l'école, il y avait une madame qui avait une fille de mon âge, elle nous arrêtait pour qu'on vienne se réchauffer dans sa maison. On n'avait pas de culotte dans ce temps-là, pas de pantalon! Mais moi la première année, j'ai souvent été chez mon grand-père Hermas, il avait une fille qui avait juste 2 ans de plus que moi, on restait ensemble une partie de la semaine. Il restait sur la grande route et je m'en allais chez nous en fin de semaine. »

Comme c'était l'aînée de la famille, Lucette se retrouvait toute seule sur le chemin de l'école. « Quand les garçons sont venus avec moi, c'était moins pire, on y allait en chien. On n'avait pas l'autobus nous autres! On n'a pas été gâtés! À c'tte heure, ils sont trop protégés les enfants ... mais ils sont fins par exemple! » s'exclame madame Lucette.

À 13 ans, Lucette arrête l'école pour aider sa mère qui attendait son 6e enfant! « J'aimais ça l'école. En fait, j'aimais surtout ne pas avoir besoin de travailler à la maison. Madame Adislas Côté, elle s'appelait Martine, mais dans ce temps-là, on disait le nom du mari, c'est elle qui m'a appris à tisser, à monter le métier. On faisait toute chez nous, les chemises pour les hommes qui allaient travailler, les culottes d'étoffe. On cousait avec un moulin à pédale, pas d'électricité! »

Quand elle a eu des sœurs assez vieilles pour aider sa mère, Lucette partait relever ses tantes comme on disait, les aider quand elles avaient un bébé! « Je me rappelle que chez une de mes tantes, on était 15 dans la maison. Avec 12 enfants, on manquait pas d'ouvrage. Et ça me donnait 30 piastres par mois! Je peux vous dire que je n'avais pas de misère à m'endormir le soir! »

Quand je suis sortie de l'école à 13 ans, je pesais juste 70 livres mais on manquait de rien par exemple. Maman faisait de la bonne cuisine, elle préparait des tartes, on allait aux framboises, aux bleuets, aux fraises. Mais une enfance, parfois j'ai l'impression de ne pas en avoir eue une! J'étais la première de la famille mais j'ai aimé beaucoup ça pareil. Mon frère le 7<sup>e</sup>, c'était mon bébé. J'y cousais du linge, je le berçais, j'en avais soin. Pis à 18 mois il est décédé d'une méningite. Ça a été difficile. »

À cette époque, juste certaines denrées comme la mélasse, la farine, le sucre, le beurre de peanuts ou les sardines arrivaient par bateau de Québec. Pour le reste, les familles s'organisaient avec ce qu'elles avaient, cultivaient, élevaient ou fabriquaient. Tous les automnes, les enfants recevaient leur dose d'huile de foie de morue, c'était les vitamines pour passer au travers de l'hiver. Et si l'un d'eux avait une toux, il se faisait des sirops avec de la mélasse, du beurre et du jus de citron. On le faisait bouillir un peu et on rajoutait du poivre.

Comme moments féériques de son enfance, Lucette se rappelle de très beaux Noël, la petite neige, les clochettes qui entouraient le col des chevaux et qui rythmaient le trajet quand ils descendaient tous ensemble pour écouter la messe de minuit, bien emmitoufflés dans des grosses peaux de carriole.



« Quand le 12<sup>e</sup> enfant de la famille est venu au monde, j'avais 21 ans et je venais de me marier. Mon mari, Cyrille Boudreault, je l'ai rencontré dans le bois, en allant faire la cuisine dans les camps, sur la montagne du petit bras, en arrière de la ferme de mes parents. Lui il restait à St-Étienne et moi à St Antoine, alors je ne l'avais jamais vu auparavant. »

Les jeunes mariés sont allés vivre chez les beaux-parents, François Boudreault et Isabelle Martel. « C'était pas facile, quand je suis rentrée là, on était 6 dans la maison, il y avait aussi deux des frères à Cyrille. La belle mère est décédée le printemps suivant le mariage mais je suis restée 11 ans avec le beau-père! »

« Un hiver dans le bois avec les enfants, ça n'avait rien d'extraordinaire dans ce temps-là, poursuit madame Lucette. On montait du linge avec nous, pis on en avait soin. On



revenait aux fêtes des foies. Les hommes, ils descendaient plus souvent, mais nous les cook, on restait sur place. »

Ensuite vient la période du fameux dépanneur que Lucette a gardé 23 années. « J'étais tannée d'aller dans le bois, alors j'ai ouvert ce dépanneur. Des foies, le monde ils cognaient à 11 heures le soir chez nous pour avoir du manger! Ça ne me dérangeait pas. Je n'ai jamais donné de nom à ma boutique et les habitants du rang, ils disaient qu'ils allaient Chez Madame Lucette! »

L'épicerie avait sa licence de bière, un juke-box et les jeunes venaient souvent veiller! « Ma fille, c'est comme ça qu'elle a rencontré son chum. » Il y avait aussi un poste de gaz. Dans ce temps-là, on avait un galon pour 58 cents!

« Quand j'ai fermé le dépanneur, on est venus ici au village et là, j'ai travaillé au club saumon de l'Anse avec ma sœur, là où se trouve le Bistro actuellement. On faisait la cuisine, on se servait du four à pain dehors. »

Madame Lucette s'est également beaucoup impliquée dans sa communauté, avec la présidence de l'Âge d'Or, les Fermières, le Conseil municipal. Il n'y a pas de doute, pour pouvoir rendre hommage comme il se doit à toutes les actions et expériences de vie de cette femme pleine de vitalité, il faudra lui consacrer un autre article. En attendant, merci madame Lucette de nous partager vos belles idées sur la beauté de la vie! ♦



Pour un temps des fêtes réussi...



SAO AGENCE



# Amyro c'est mon épicerie!

Fruits & Légumes - Boucherie  
Boulangerie - Service traiteur

213 St-Jean-Baptiste, L'Anse-Saint-Jean 418.272.3080



Buffet des fêtes - Assiettes « prêtes à emporter ». Informez-vous!



**Marie-Pier Breton**  
Pharmacienne-propriétaire

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



**ÉRIC CÔTÉ**  
SABLE ET GRAVIER

*« Nous profitons de cette période de réjouissances pour vous dire merci et vous offrir nos meilleurs vœux de bonheur, santé et prospérité pour la nouvelle année. »*

24, des Côteaux,  
L'Anse-Saint-Jean

Bureau: 418 272-2463

Garage: 418 272-2601

Télec.: 418 272-9961



CLUB MOTONEIGE



DU FJORD

Le **Club de Motoneige du Fjord** souhaite à tous les motoneigistes une très bonne saison en toute sécurité et de **Joyeuses Fêtes**. Nous remercions particulièrement nos partenaires financiers (Les municipalités de Rivière-Éternité, L'Anse-Saint-Jean et Petit-Saguenay, les Caisses Desjardins, la MRC du Fjord-du-Saguenay ainsi que Promotion Saguenay et tous nos commerçants). Enfin un gros **Merçi** à nos propriétaires terriens.



# SAINT-FÉLIX-D'OTIS

## AU GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE

Par *Thérèse Fortin*

Le bénévolat est-il uniquement l'affaire de personnes à tête grise? Bien sûr que non, et il faut avoir débuté ce don de soi très tôt pour en éprouver les bienfaits. Le Conseil d'administration du Club FADOQ de Saint-Félix-d'Otis en est un bon exemple, et c'est certainement la même réalité dans les autres clubs FADOQ de la région.

En avril dernier, Martin Côté, le président du Club de Saint-Félix, a rencontré le directeur régional Patrice St-Pierre. Celui-ci, grand amateur de vélo participant depuis quelques années au Grand Défi Pierre Lavoie avec une équipe de cyclistes membres FADOQ, suggérait qu'un événement bénéfique soit organisé pour augmenter l'argent que la FADOQ régionale remet au Grand Défi.

Il faut savoir que chacune des équipes participantes finance le Défi afin que les objectifs de l'organisme se réalisent : aider à la recherche sur les maladies orphelines et promouvoir les saines habitudes de vie enseignées aux jeunes.

Le programme scolaire de l'école de Saint-Félix-d'Otis étant le Plein Air, monsieur St-Pierre souhaitait que l'institution d'enseignement soit une des bénéficiaires des retombées de la participation de l'équipe FADOQ.

Suite à cette demande, les membres du Conseil d'administration de la FADOQ de Saint-Félix se sont retroussés les manches et ont préparé un diner/spaghetti où les citoyens de la municipalité étaient invités à manger des pâtes à volonté pour la modique somme de 10 \$. De plus, une intervention auprès du Conseil municipal avait permis de recevoir un montant d'argent pour compenser les dépenses alimentaires encourues pour ce diner.

Les élèves de l'école ont été invités à venir manger gratuitement une assiette de « spag » ce midi-là, accompagnés des enseignants et de la direction de l'école. À la suite de cet

événement, nous avons remis 650 \$ au Grand Défi Pierre Lavoie, somme directement reliée aux participations de Patrice St-Pierre et de ses acolytes.

En juin, les élèves sont venus saluer les cyclistes du Grand Défi sur le bord de la route 170 afin de les encourager dans leur détermination à réaliser ce Grand Défi. Au milieu d'octobre, les membres de la FADOQ ont appris la bonne nouvelle : Patrice St-Pierre est venu annoncer que l'école recevrait un montant de 6 395 \$ afin de continuer son programme Plein Air.

Nous tenons donc à remercier Patrice St-Pierre pour ses centaines de milliers de coups de pédales joints à ceux de son équipe, les bénévoles qui se sont joints au Conseil d'administration de la FADOQ pour faire cuire la sauce à spaghetti, les pâtes et servir autant le petit monde de l'école que les citoyens de Saint-Félix qui ont cru à notre propre défi. ♦



**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](http://www.tremblayassurance.com)

# DÉMÉNAGER EN RÉSIDENCE POUR AÎNÉS, UN CHOIX DE VIE!

Par *Mireille Bouchard*

Le retraité d'aujourd'hui est plutôt actif. Son agenda est rempli d'activités ou de rencontres familiales. Il aime jouer aux cartes, à la pétanque, s'initier au téléphone intelligent, garder ses petits-enfants... Après ces journées bien occupées, il est heureux de retrouver le confort de son chez-soi.

Cela dit, un parent, s'il est vieillissant, vivra bientôt une période de questionnement quant à l'idée de trouver un endroit plus sécuritaire où habiter. S'offrira alors la possibilité de partir en résidence pour aînés ou celle de demander de l'aide à domicile. Selon le Rapport sur les résidences pour personnes aînées 2017 de la SCHL, au Québec, le pourcentage de gens de 75 ans et plus ayant choisi une résidence pour aînés est de 17,9 %, alors que dans les autres provinces canadiennes, ce taux n'excède pas 9,1 %.

Déménager fait partie des événements marquants de la vie et si de surcroît nous avons atteint l'âge avancé de 80 ans, cette transition d'hébergement est souvent remplie d'émotion et soulève bien des interrogations.

## UN ENVIRONNEMENT SÉCURITAIRE

Une résidence, c'est avant tout un milieu de vie sécuritaire. Finis les tracas d'entretien de la maison et d'organisation des repas. De plus, le personnel de soins en place est là pour offrir un accompagnement selon l'état de santé, autonome ou semi-autonome. Si toutefois une personne est non-autonome, c'est vers un autre type d'établissement qu'elle devra se tourner, entre autres, vers les CHSLD, à ne pas confondre avec les résidences pour aînés.

Les préposées aux bénéficiaires formées dans les résidences font le choix de travailler auprès des personnes aînées, elles y voient un précieux partage de vie. Elles sont là pour donner des sourires et assurer une aide à la vie quotidienne, à ceux qui le désirent, telle une prise de glycémie, se faire faire la barbe ou autre.

Le sentiment de sécurité vient aussi du fait que les résidences sont en liaison avec l'hôpital et la pharmacie. Tout le personnel qui y travaille, de la direction aux responsables des cuisines ou de l'entretien ménager, partage des valeurs de dévouement, d'empathie et de respect. Les repas servis respectent le Guide alimentaire canadien dans le souci de contribuer au mieux-être de ses résidents et de ses résidentes. Aussi, des campagnes d'information interne, dont l'importance de l'hygiène des mains et la prévention des chutes, sont en vigueur annuellement.

Crédit photo : Marc Couture/LOKIA



Enfin, les résidences privées pour aînés, pour demeurer en opération, doivent obtenir une certification du gouvernement du Québec. Les propriétaires reçoivent régulièrement la visite d'un inspecteur qui fait l'analyse en des centaines de points de la qualité des soins et services offerts, incluant la conformité de la bâtisse, dont la présence de gicleurs.

## L'ESPRIT DE FAMILLE

Vivre en résidence, c'est aussi profiter de l'esprit de famille qui peut s'installer entre les résidents et le personnel, et surtout c'est briser l'isolement que vivent parfois les aînés. Il devient intéressant de compter sur de l'entraide, des sorties de groupe ou des activités semi-dirigées ou libres. Il est toujours possible de se joindre au groupe ou de retourner dans ses appartements, selon l'humeur.

La résidence Le Crystal de La Baie, située en bordure du fjord, fait partie de l'offre proposée aux personnes aînées de la région. Ses résidents y demeurent longtemps et proviennent tant de La Baie, L'Anse-Saint-Jean, Saint-Félix-d'Otis ou Ferland-et-Boilleau. ♦

# LA PLACE DES AÎNÉS AU BAS-SAGUENAY

Par *Bernard Larouche*



De façon générale, la population des aînés s'accroît au Québec. Le Bas-Saguenay n'y échappe pas, considérant la pyramide des âges établie en 2015. Après le Japon et la Corée du Sud, le Québec figure parmi les sociétés qui connaissent un vieillissement des plus rapides<sup>1</sup>.

Il est donc important plus que jamais de soutenir, voire maintenir, la santé et le mieux-être des aînés de la région. Ainsi, ces derniers peuvent mener une vie saine et active, et continuer à s'impliquer dans leur collectivité. On estime que l'une des meilleures façons d'y arriver est de créer des collectivités-amies des aînés. L'ensemble des municipalités du Bas-Saguenay a depuis 2015 et 2016 adhéré et obtenu, en concertation avec le milieu, les jalons pancanadiens des collectivités-amies des aînés.

Cette initiative de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) remonte à l'année 2006 et c'est ainsi 33 villes qui participent à l'invitation de l'Organisation des Nations unies (ONU). L'année suivante, l'Initiative fédérale, provinciale et territoriale des collectivités rurales et éloignées amies des aînés inclut des collectivités canadiennes comptant moins de 5 000 habitants, en se basant sur la même méthodologie que celle du Projet mondial des villes-amies des aînés de l'OMS.

Devenir une collectivité-amie des aînés est un processus continu. Pour débiter, les agglomérations urbaines ou rurales doivent démontrer qu'elles ont atteint les trois premiers jalons afin d'être reconnues par leur province comme étant officiellement en voie de devenir des « collectivités-amies des aînés ».

L'initiative Municipalité Amie des Aînés (MADA) a été coordonnée par la Municipalité régionale de comté (MRC) du Ford-du-Saguenay auprès des municipalités du Bas-Saguenay. La responsable MADA-MRC du Fjord, Ariane Fortin, le soulignait dans un précédent numéro du *Trait d'Union* : « Travailler avec une approche d'empowerment, se concerter pour mieux se rassembler autour d'enjeux communs, évaluer

pour approfondir les activités et les projets, renforcer les partenariats avec des rétroactions, contribuer à la réalisation des objectifs, transmettre les connaissances des aînés et enfin, leur faire connaître les ressources du milieu, tout cela fait partie des points saillants ressortis lors du bilan sommaire des actions découlant de la démarche MADA de la première année. »

Selon les projections de population par groupe d'âge de l'Institut de la Statistique du Québec (ISQ), certaines municipalités du Bas-Saguenay devront accentuer leur planification afin de répondre adéquatement aux besoins des personnes aînées. Par exemple, L'Anse-Saint-Jean, Petit-Saguenay et Saint-Félix-d'Otis afficheront un pourcentage en progression par cycle de cinq ans de la population de plus de soixante-ans : L'Anse-Saint-Jean - 2021 : 32,10 % - 2026 : 38,78 % - 2031 : 41,06 % Petit-Saguenay - 2021 : 34,85 % - 2026 : 41,46 % - 2031 : 47,32 % Saint-Félix-d'Otis - 2021 : 24,34 % - 2026 : 30,77 % - 2031 : 34,80 %.

En conséquence, il devient vital de s'assurer de bien planifier projets et investissements afin de répondre adéquatement à cette incontournable réalité de la société de demain. D'autant plus que nos aînés représentent un capital social inestimable : sans nos défricheurs, nos bâtisseurs, à quoi ressemblerait la vie que nous connaissons aujourd'hui. Et comme le dit si bien Félix Leclerc : « Ce n'est pas parce que je suis un vieux pommier que je donne de vieilles pommes. » ♦

<sup>1</sup> Institut de la statistique du Québec, 2015. « Vieillesse démographique au Québec: comparaison avec les pays de l'OCDE », Données sociodémographiques En bref, vol. 19, no3.

# DEVENEZ



# POMPIER!

La Régie intermunicipale est à la recherche de candidats et candidates afin de combler des postes dans les fonctions de pompiers (ières) à temps partiel pour son service de sécurité incendie. Située au Bas-Saguenay, la Régie intermunicipale de sécurité incendie du Fjord couvre une superficie de 2077,20 km carrés et une population 4065 personnes.

## Principales responsabilités :

Répondre aux appels d'urgence sur l'ensemble du territoire de la régie ainsi que sur les différents territoires faisant l'objet de protocoles d'entraide. Participer aux formations et entraînements, effectuer les différents entretiens et autres tâches requises par ses fonctions. Il doit effectuer des activités de prévention, d'éducation du public et effectuer de la garde externe.

## Exigences minimales:

- Être âgé d'au moins 18 ans;
- Ne posséder aucun antécédent criminel;
- Forte capacité de résistance au stress;
- Assurer les périodes de garde externe requises par ses fonctions et démontrer une grande disponibilité d'au moins 48 heures par semaine;
- Se soumettre et réussir les examens médicaux;
- Formation Pompier 1 ou niveau 1, désincarcération et opérateur d'autopompe, permis de conduire de classe 4A valide (un atout)



## Conditions de travail :

Conditions de travail selon la politique en vigueur.

## Pour postuler :

Par la poste - RISIF Référence « pompier temps partiel »  
418, rue principale Rivière-Éternité (Québec) GoV 1Po

Par courriel - f.guerin@risif.com

*\*\*\*Le poste est offert également aux candidats de sexe masculin et féminin. La Régie offre des chances d'emploi égales à tous. À compétence égale, la Régie privilégie les candidats résidant dans le bas-Saguenay. Seuls les candidats et candidates sélectionnés(es) pour une entrevue seront contactés(es). \*\*\**

# UNE ANNÉE HAUTE EN COULEUR À L'ÉCOLE MARIE-MÉDIATRICE!

Par *Sonia Simard*

Marie-Médiatrice est une école primaire aussi sympathique que dynamique. Située dans la municipalité de Rivière-Éternité, elle accueille quelques dizaines d'élèves du préscolaire 5 ans et du primaire. Nous avons le privilège de compter sur une équipe formidable, des enseignantes dévouées et stimulantes et des intervenants qui ont à cœur le bien-être de nos enfants.



Qu'il s'agisse des ateliers de survie, de la journée « Skittle\* », des nombreux projets Faune et Flore, les enfants passent avec émerveillement d'un monde à un autre, dans des contextes stimulants qui font appel à leur curiosité et à leur créativité.

Marie-Médiatrice se distingue également par des rituels qui ont l'avantage de souder des liens solides avec la population du milieu. Pour ne mentionner que quelques exemples, le club des Petits déjeuners avec des parents ou grands-parents bénévoles, le salon Faune et Flore où les jeunes présentent leurs projets personnels à la population, différentes activités intergénérationnelles, la friperie de l'école, etc.

Une grande nouveauté cette année, avec le service de garderie scolaire offert par la municipalité de Rivière-Éternité. Nous sommes enthousiastes de voir la belle fréquentation des élèves qui utilisent ce service avant et après les heures de classe et aussi lors des journées pédagogiques. La ressource en place sait utiliser son savoir pour captiver les enfants afin de rendre ces moments divertissants.

La friperie de l'école est toujours active. Nous vous invitons, gens du Bas-Saguenay, à venir acquérir de nouveaux vêtements, ou bien en rapporter pour que l'école puisse les mettre en vente pour la modique somme de 1\$ le vêtement. Ces revenus vont directement à l'école pour des activités en lien avec les élèves. Des résidents de Rivière-Éternité s'occupent de la friperie,

ce qui vous permettra d'avoir un service lors de votre visite. Depuis le 16 novembre dernier, elle est ouverte le vendredi de 8h00 à 11h00 mais d'autres cases seront disponibles sous peu. Vous pouvez vous informer auprès de l'école à ce sujet.

Enfin, l'école Marie-Médiatrice fera l'installation d'un tipi au printemps prochain, et ce avec la collaboration de la municipalité de Rivière-Éternité et la MRC du Fjord-du-Saguenay. Ce tipi sera localisé dans le Parc des artistes, situé en arrière de l'école, qui pourra donc en bénéficier pour offrir des classes en plein air dans le cadre de la pédagogie Faune et Flore. Les élèves pourront vivre une nouvelle expérience d'apprentissage dans un contexte à l'extérieur de l'école.

En 2018, un nouveau Conseil d'établissement a été mis en place à la suite de la réunion de parents. Mesdames Lyne Morin et Marie-Claude Pelletier ont été élues pour représenter les parents. La direction, deux enseignantes et une représentante municipale siègent également sur ce comité.

Le thème choisi pour l'année en cours est **Une année haute en couleur!** Le calendrier est donc regroupé par thème de couleur pour le choix des activités. La réussite passe par une bonne collaboration entre les parents et le personnel de l'école. Nous vous invitons chaleureusement à profiter de chaque occasion pour participer à leurs activités, à faire du bénévolat à l'école, à encourager les enfants et à s'intéresser à leurs projets.

À l'école Marie-Médiatrice les enfants bougent, créent, découvrent et s'instruisent dans le bonheur!

\*Skittle : petits bonbons avec de la gelée de fruit à l'intérieur, pleins de couleurs et de saveurs. ♦



# LE PARASCOLAIRE À L'ÉCOLE SAINT-FÉLIX

Entrevue réalisée par *Justin Sergerie*



À l'école St-Félix, nous avons la chance d'avoir des activités parascolaires très intéressantes! Des cours de guitare et des cours de maquillage. Nos journalistes se sont amusés à poser des questions à Audrey Girard et Mme Réjeanne pour en connaître davantage sur leur passion.

Entrevue avec Audrey Girard, une femme passionnée de maquillage.

**Qu'est-ce que vous aimez le plus quand vous donnez des cours de maquillage?**

De voir le talent des enfants, c'est incroyable!

**Quels genres de maquillage faites-vous?**

Je fais des maquillages artistiques, des animaux, des super héros, des princesses, tout ce que les enfants veulent.

**Depuis quand faites-vous du maquillage?**

Depuis que j'ai 5 ans et j'ai 38 ans!

**Comment avez-vous appris?**

J'ai appris avec le livre de ma grand-mère

**Comptez-vous donner des cours dans d'autres endroits?**

Oui, chez Omer Deserres et aussi dans d'autres écoles

**Pratiquez-vous d'autres types d'art?**

Oui, de la peinture sur toile, fabrication de crystal et gâteaux.

**Est-ce qu'il est possible d'engager les enfants pour maquiller pendant des événements?**

Oui, et en plus c'est meilleur car ils sont encore dans le monde de l'imaginaire.

Sur Facebook, venez nous rejoindre pour vos événements, MAKILTOUT

## LES COURS DE GUITARE

Entrevue réalisée par Lydia Thibeault et Maude Ferguson

**Bonjour Mme Réjeanne, depuis combien d'années donnez-vous des cours de musique?**

Je fais ce métier depuis une vingtaine d'années.

**Qu'est-ce que vous préférez quand vous donnez des cours?**

C'est le succès de mes élèves, qu'ils réussissent à performer et à faire de belles prestations.

**Pourquoi aimez-vous ce travail?**

C'est une passion pour moi, j'ai toujours aimé la musique depuis que je suis toute petite j'ai toujours été dans les chorales où je chantais. J'ai été à l'école de musique de La Baie pendant trois ans, puis ensuite j'ai été engagée dans des écoles.

**Quels types de musique apprenez-vous aux élèves?**

Je veux qu'ils apprennent à lire la musique. En guitare, chaque corde, chaque note, c'est comme un piano. En guitare, notre manche c'est notre clavier nos cordes, c'est notre clavier.

**Jouiez-vous d'un autre instrument quand vous étiez petite?**

Non, ma passion a toujours été la guitare. J'ai suivi aussi quelques cours de violon. Aussi, j'enseigne des cours de ukulélé depuis l'année passée, ça commence à devenir très populaire.

Merci madame Réjeanne! ♦



**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)

# TOUT CONNAÎTRE SUR LE VERMICOMPOSTAGE

Par *Anne-Frédérique Brassard* et *Léanne Lavoie*



À l'école St-Félix, nous faisons du vermicompostage depuis le mois d'octobre.

## Comment faire :

Vous devez avoir une boîte en plastique opaque (longueur d'environ 80 cm, largeur ≈ 50 cm et hauteur ≈ 45 cm). Ensuite, percez une douzaine de trous en haut et en bas de votre bac. Dans le fond du bac, il faut mettre un tissu géotextile. Il est important que ce tissu arrive à la moitié de la hauteur de votre bac. De plus, il faut coller le tissu géotextile à l'aide d'un ruban adhésif. Après, ajoutez de la terre à la moitié du bac. N'oubliez pas les vers de terre! Pour finir, coupez des lanières de journaux, pour cacher de la lumière et pour une meilleure digestion des vers de terre.

## Quoi mettre :

- Des fruits et des légumes
- Du papier brun ou des journaux (en petits morceaux)
- Du marc de café
- Des résidus de plantes

## Ce qu'il faut éviter :

- Il ne faut pas mettre : des oranges, des citrons, des pamplemousses ou toutes autres choses acides.
- La viande et le poisson.
- Le pain, les céréales
- Toutes les matières grasses
- Tous les produits laitiers.
- Aussi, il ne faut pas exposer les vers de terre trop longtemps à la lumière
- Papier journal vernis

Merci de votre collaboration! ♦

## SERVICE DE GARDE SCOLAIRE

Par *Lisa Houde*

À la réunion du Conseil municipal du mois d'août dernier, plusieurs familles de Petit-Saguenay se sont présentées afin de demander à la municipalité d'envisager la possibilité de mettre en place un service de garde scolaire.

Actuellement, la réalité dans bien des familles est que les deux parents travaillent à temps plein et du même coup, les gardiennes à domicile sont devenues une denrée rare. Certaines familles envisageaient même de changer leurs enfants d'école afin de bénéficier des services de garde scolaire disponibles dans les villages voisins, puisqu'ils ne trouvaient personne pour accueillir leurs enfants.

Dès qu'une famille se présente et désire s'installer dans notre communauté, une des premières questions posées est de s'informer de l'existence d'un service de garde scolaire.



En premier lieu, la municipalité a donc fait des démarches auprès de la Commission scolaire, mais pour que l'école soit admissible à l'installation d'un service garde, un minimum de 45 enfants inscrits est nécessaire. Avec nos 42 élèves, nous avons dû envisager une autre option.

C'est alors que le Conseil municipal a décidé de prendre modèle sur les municipalités voisines de Rivière-Éternité et St-Félix d'Otis qui opèrent leur service de garde scolaire à partir de la municipalité. Dès le début septembre, une offre d'emploi a été rédigée et Léa Tremblay, technicienne en service de garde a aussitôt été engagée.

Une commandite de 1 000 \$ de l'entreprise Prud'homme a fourni le matériel de bricolage, jeux, peinture, etc. L'École du Vallon, de son côté, offre un local gratuitement et la garderie a ainsi ouvert ses portes le 1<sup>er</sup> octobre dernier, au grand plaisir des parents concernés. On espère que les familles de Petit-Saguenay et de Sagard seront de plus en plus nombreuses à utiliser ce service de garde. Un bel ajout aux services offerts aux familles. Pour toute information vous pouvez contacter Lisa Houde au 418 272-2323 poste 3301. ♦



## LA K-POP

Par *Annabel Tremblay* et *Ariane Côté*

Vous avez tous déjà entendu de la musique, quelle que soit votre origine. Nous vous proposons ici de découvrir un nouveau style de musique qui commence à être connu partout dans le monde, la K-Pop.

**Qu'est-ce que la K-Pop?** C'est de la pop Coréenne qui regroupe plusieurs genres musicaux, comme le rap, la pop, l'électronique, le rock, etc. Cette musique provient de la Corée du Sud et est interprétée par une ou plusieurs Idol(s)\*.

Leurs musiques sont pour la plupart dynamiques et entraînantes, elles donnent beaucoup d'enthousiasme. Pour les vidéoclips, ils sont assez colorés et on y retrouve des chorégraphies énergiques et vivantes.

Apprenez à connaître ce style de musique original et distingué des autres. Peut-être même allez-vous être passionnés par leur culture et vous chercherez à en apprendre plus.



Le groupe BTS s'est produit sur scène du 20 au 23 septembre 2018 à Toronto. BTS est LE groupe de K-Pop le plus connu de



**Journalistes Fréchette :** *Kéliane Boudreault, Ocy-Ann Petiguay-Paul, Rosalie Gaudreault, Jimatée Blackburn, Annabel Tremblay, Britany Pelletier et Ariane Côté.*

nos jours. Il est célèbre dans le monde entier, peut-être en avez-vous déjà entendu parler? Cependant, c'est Psy avec sa chanson « gangnam style » qui a battu tous les records en 2012.

\*Idol : terme pour désigner une personne qui est populaire.

## LE CHEVAL

Par *Kéliane Boudreault*

Il y a plusieurs centaines d'années, un animal en particulier se démarqua par son travail aux champs, utilisé comme moyen de transport de tous les jours et lors des guerres. De nos jours, il est devenu un animal de compagnie et de compétition. Cet animal est le cheval. Il est très affectueux et nous nous attachons rapidement à celui-ci. Parfois, il peut être têtu et même difficile à éduquer, mais quel plaisir de pouvoir chevaucher un animal farouche de nature. Pour certains, le chien est le meilleur ami de l'homme, mais pour moi, c'est le cheval! J'ai toujours aimé les chevaux, car ils sont tellement magnifiques et majestueux. De plus, le cheval représente la liberté et je crois vraiment qu'il est la plus belle conquête de l'homme.

Il y a plusieurs centaines d'années, un animal en particulier se démarqua par son travail aux champs, utilisé comme moyen de transport de tous les jours et lors des guerres.

*Un merci tout spécial à  
Anna Côté et Michelle  
Bouchard pour leur  
excellent travail au sein de  
notre équipe!*



La direction et le personnel du  
**Restaurant La fringale**  
profite de l'occasion pour vous souhaiter un joyeux temps des fêtes et une  
merveilleuse nouvelle année.

418 272-2122

# NOUVELLES DES SPORTS

Par *Nancy Gagné*

Cette année encore, le tournoi de volley ball de l'école Fréchette a connu tout un succès. 25 équipes et plus de 80 joueurs, âgés de 14 à + de 50 ans, en provenance du Bas-Saguenay, Saguenay et de la région de Charlevoix se sont retrouvés en novembre dernier.

2500 \$ remis au club école pour l'équipe cadette de volley ball. L'organisation de ce tournoi est possible grâce à la participation de nombreux commanditaires, de parents bénévoles de l'école et des organisatrices Annie Savard, Annick Boudreault, Julie Gagné, Nathalie Houde, Nancy Gagné et Sophie Savard.



**Les finalistes  
Femme B  
ont perdu la finale  
en 3 sets :**  
**Coralie Turcotte,  
Jessie Lavoie,  
Molène Gravel,  
Aurelie Gagné,  
Elodie Boivin et  
Mélanie Houde.**

# LES ACTIVITÉS DU PRÉSCOLAIRE

Par *Maxime Pelletier* et *Jeanne Morneau*

Du côté préscolaire, les élèves de quatre ans ont fait leur première atelier parent-enfant. Leur activité était de décorer de belles citrouilles sur le thème de l'Halloween. Les parents sont venus un avant-midi décorer les citrouilles, il y avait plusieurs modèles différents dont un chat, une souris, un manoir, mini mousse et diverses décorations. Nos élèves de maternelle cinq ans, eux, vont commencer le programme enfant vedette.



# LES SCIENCES SUR LE FJORD

Par *Raphaël Morneau*

autre école en réseau informatique, par internet. 16 écoles participaient. Nous avons discuté de la formation du fjord. La deuxième conférence parlait du faucon pèlerin. Quel oiseau!

Cet automne, les élèves de troisième cycle sont allés marcher à la statue du Parc national du Fjord-du-Saguenay. Environ sept écoles ont participé.

Le 24 octobre dernier, le programme École en réseau a présenté la première vidéo conférence en direct. Notre classe parle avec d'autres classes dans une

# LES GALETS TOTÉMIQUES

Par *Philippe Bouchard* et *Théo Louineau-Gaudreault*



Le 19 octobre, Monsieur Quenté Sanchez et notre classe avons réalisé une activité sur les animaux totémiques. Lors cette activité, nous avons découvert les animaux qui peuvent représenter un totem. Nous avons choisi la qualité d'un animal que l'on possède en nous et une autre qualité qu'il faut développer et améliorer. Puis nous avons représenté des animaux sur un galet. Un galet, c'est une roche plate et lisse. « La qualité que j'ai besoin de développer est celle du porc épic qui est ouvert aux autres, nous partage Philippe. La qualité du castor qui est travaillant, je la garde. » Du côté de Théo, c'est la qualité du faucon (honnête) qui est à améliorer et l'aigle (sage et courageux) à garder.

# L'HALLOWEEN À L'ÉCOLE

Par *Audrey-Anne T. Généreux*, *Coralie Girard* et *Phélie H-Gentes*

Pour l'Halloween, Julien et Anaïs ont décoré notre centre social. Julien a installé une décoration amusante qui est le toutou citrouille placé sur les cases de maternelle 5 ans. Une autre décoration placée vers les tables du centre social est le squelette géant. Les élèves de première et de deuxième année cuisinent un potage à la courge orange. Ils mettront des oignons des céleris, des carottes et du persil. Les légumes seront réduits dans le mélangeur. Miam-miam-miam. Ils rajouteront de la bonne crème douce. Cela fait partie de leurs projets : saines habitudes de vie.

# LES ACTIVITÉS DE L'HALLOWEEN

Par *Alex Boudreault* et *Charlie-Rose Capistran*

Cette année au primaire, nous sommes allés du côté secondaire (au centre social) où nous avons fait une parade de costumes sous forme de parcours avec des tunnels, des petites poutres et autres obstacles. Nous recevions des bonbons à la fin du parcours et Raphaël prenait une photo des classes de la maternelle au 3<sup>e</sup> cycle. Ensuite, nous avons fait un bingo, il y a quelques personnes qui ont gagné. Il y avait plusieurs prix comme un toutou ou du coloriage. Après le bingo nous sommes allés dehors avec M. Raynald pendant les 15 minutes restantes. Le 31 octobre, à la maison des jeunes de notre village, il y avait une maison hantée.

# LE MARCHÉ DE NOËL

Par *Lilah Vaillancourt-Trotobas* et *Méane Metcalfe*

Le marché de Noël de l'école Fréchette a eu lieu dimanche le 18 novembre 2018 dans le gymnase de l'école. Les élèves de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année ont eu le choix entre quatre comités, soit accueil et logistique, décoration, finances et cuisine et, pour terminer, communication. Il y avait environ 25 artisans qui vendaient de la nourriture, des vêtements et beaucoup d'autres articles. ♦

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



Suivez-nous sur  
**FACEBOOK**  
pour connaître  
nos promotions



**OUVERTURE - 02 JANVIER**  
**AUBERGE DU PRESBYTÈRE**

**RESTO-RELAIS**

FORFAITS MOTONEIGISTES & PLEIN AIR

HORAIRE ET MENU  
AUBERGEDUPRESBYTERE.COM



# La Fromagerie Boivin

*aimerait profiter de l'occasion pour  
souhaiter à ses clients et amis de  
Joyeuses Fêtes et une année 2019  
heureuse et prospère.*

Au  de nos vies!  
Depuis quatre générations

# SOUVENIRS D'UN NOËL D'ANTAN

Par *Pierre-Paul Lavoie*

L'automne avait été des plus courts et l'hiver s'était installé très tôt. Que fallait-il de plus pour un jeune garçon de 9 ans comme moi! En voyant la terre se recouvrir d'un épais manteau blanc, je ne pouvais m'empêcher de penser à Noël.

Après avoir rentré les animaux dans l'étable, les avoir nourris, s'être assuré que le poêle ne manquerait pas de bûches pendant la nuit, voilà que, comme la marmotte et l'ours, l'hibernation ne saurait tarder pour l'habitant qui avait parcouru le territoire depuis le printemps.

Je suis le fils d'Élie Lavoie et de Julianna Houde, et cette année-là, mon père travaillait dans les chantiers, du côté de Pikauba. Il était parti pendant plusieurs mois. Ma mère, elle s'occupait du ménage, de la ferme et de nous, les enfants.



Elie Lavoie, père

J'ai un frère et trois sœurs. Comme nous n'avions pas de télévision, seule la radio transportait les nouvelles dans chaque maison. Il faut dire que nous ne possédions ni auto, ni téléphone et pas encore d'électricité. Notre seule sortie de la semaine dans ce temps-là, c'était d'assister à la messe le dimanche ou encore d'aller visiter de la parenté.



Julie Anna Houde

Si votre père fait un bon automne dans les chantiers, répétait souvent ma mère, le père Noël va vous apporter à chacun un beau jouet. Vous devinez bien que les pages du catalogue de Noël n'arrêtaient pas de tourner et que les jours pouvaient parfois être bien longs. C'était la seule occasion de l'année où un cadeau pouvait nous être offert.

Le soir, au retour de l'école, il fallait entrer le bois pour la nuit. Le traineau bien rempli, ma mère m'ouvrait la porte et j'entrais dans la maison avec la voiture à patins. Après 2 ou 3 voyages, on avait assez de bois pour chauffer la maisonnée. Il fallait ensuite retourner à l'étable vers 8 h du soir pour vérifier si tout était à l'ordre. Tout le monde se couchait vers 9 h et à 6 h du matin, on se levait pour réviser nos leçons et déjeuner.

Déjà décembre ressemblait à janvier tellement la neige était abondante. Il faut dire que les chemins n'étaient pas déneigés par la charrue, du moins dans le rang Saint Louis où je demeurais. Le cheval tirant son traineau était le seul moyen de transport entre le village et la maison.

Ce samedi-là, une semaine avant Noël, mon père m'emmena en raquettes à l'orée du bois choisir un sapin pour faire l'arbre de Noël. Ma mère l'installa dans un coin de la grande cuisine. J'avais préparé ma commande pour le père Noël, c'était un petit train que j'avais vu dans le catalogue. Ma mère avait travaillé toute la semaine afin que le réveillon avec la famille soit des plus réussis, cretons, pâtés à la viande, beignes, tourtière, sucre à la crème et décorations de Noël, voilà l'apparence que prenait la maison pour l'occasion.

Cet après-midi là, alors que je me glissais avec mon traineau de bois, ma mère me lança un cri : « Ti Gars, la radio vient d'annoncer que l'avion qui transportait le père Noël s'est écrasé. Il ne pourra pas faire sa tournée à minuit. » Elle demeura un bout de temps sur la galerie à attendre ma réaction, mais je ne pouvais pas répondre. Je me suis laissé tomber dans la neige et j'étais prêt à pleurer.

Pas de cadeau pour Noël, ce n'était pas possible, moi qui désirais tant le petit train. Je coupais court à la glissade et suis revenu à la maison tout désolé et triste. Ainsi aurait pu se terminer l'histoire du Noël de mon enfance. Mais dans ce temps-là, on n'avait rien ou pas grand-chose, alors chaque nouveauté donnait un air merveilleux à la journée et le magnifique repas que ma mère avait préparé nous a tous fait oublier l'accident du père Noël! ♦



Maison d'Edmond Lavoie devenue celle d'Elie Lavoie.

# Marc Hervieux DONNE UN CONCERT À SAINT-FÉLIX-D'OTIS

Par *Cécile Hauchecorne*

« Si nous n'allons pas voir les artistes, les artistes viendront à nous! », s'exclame Jeannot Claveau, président de la Fabrique de Saint-Félix.

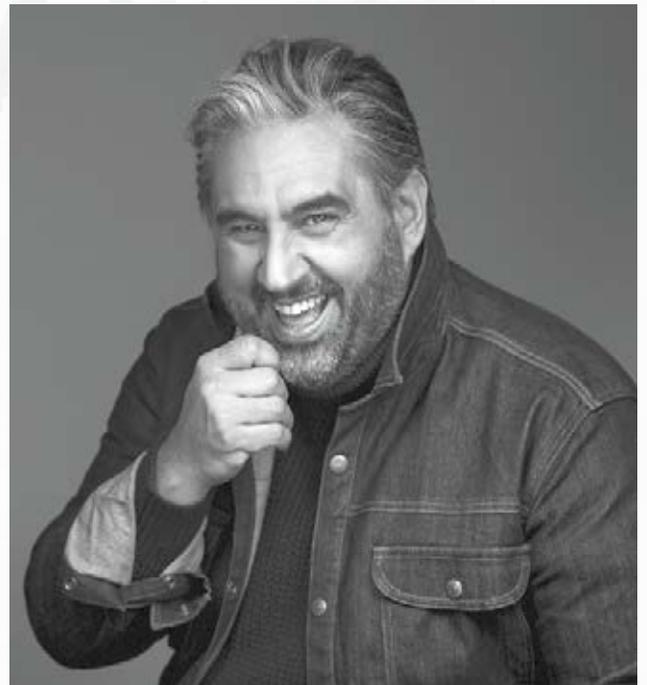
Et pourquoi pas! Avec le succès du spectacle de Patrick Normand en 2016, le conseil de Fabrique de Saint-Félix-d'Otis récidive en offrant aux citoyens du Bas-Saguenay et de ses environs un concert de grande envergure, digne des grands centres.

Cette fois, c'est Marc Hervieux qui viendra donner un concert à l'Église de Saint-Félix-d'Otis. L'événement se déroulera à l'occasion de la fête des mères, le dimanche 19 mai 2019. Artiste bien connu du Québec, il saura plaire à la population par son charme, son charisme, son registre puissant, son palmarès bien connu et fort populaire.

Les billets, au coût de 45 \$, seront disponibles dans chacune des Fabriques des villages du Bas-Saguenay. En participant aux activités de financement des Fabriques, vous aidez les conseils à remplir leur mandat, soit de maintenir leurs actions dans le milieu et de préserver la qualité des services offerts.

Certains le feront dans cette optique, d'autres s'offriront simplement un moment de douceur en accompagnant leur mère ou leur épouse et en appréciant la magnifique voix de Marc Hervieux.

Informez-vous dès maintenant, les billets s'envolent! ♦



## TOUT FEU TOUT FLAMME POUR LE DISNEY MAGIC

Par *Jean-François Houde*

Les 24 et 29 septembre derniers, nous avons reçu sur le fjord, la visite du majestueux Disney Magic. Ce bateau de croisière de 294 mètres de long, accueille plus de 3 300 passagers et a été construit au coût de 350 millions de dollars en 1998.

Avec la collaboration de Promotion Saguenay, la municipalité de Petit-Saguenay a organisé des feux d'artifice afin de saluer le passage de ce mastodonte. Malgré le froid, environ 150 personnes le lundi et 500 personnes le samedi, se sont déplacées au quai municipal.

Le quai étant directement sur le fjord, il était possible de voir le bateau sur 27 kilomètres avant son arrivée. La cerise sur le sundae a été que le bateau s'est stationné en face des spectateurs pour admirer avec nous les feux d'artifice. Grâce à Pyrochoc, ces feux ont été grandioses et, autant les jeunes que les moins jeunes, ont été ébahis par ces derniers.



Crédit photo : Dany Thibeault

Le bateau était si proche, qu'il était possible d'entendre les passagers crier et applaudir une fois les feux terminés. Le capitaine du bateau a même téléphoné afin de remercier la population pour l'accueil incroyable.

Vous pouvez voir des images et vidéos des feux d'artifice sur la page Facebook de la municipalité de Petit-Saguenay! ♦

# L'AVENTURE ÉTOILÉE DE JOE ET BERTHE

## IL ÉTAIT UNE FOIS...

Par *Hélène Gagnon*

*culture*

Les glaces s'étaient à peine emparées de la rivière Saguenay que déjà celle-ci démontrait son profond mécontentement par de fortes vagues faisant presque renverser l'embarcation et rendant le voyage si risqué. Jamais le jeune Joe ne se serait imaginé que les eaux puissent se montrer si impitoyables en ce début décembre, surtout pratiquement à l'abri de leur anse!

Tout ce qu'il avait dit à sa mère avant son départ, c'est qu'il s'ennuyait beaucoup de sa grand-mère qui demeurait pas très loin, au bord du grand lac, et à qui sa jeune sœur Berthe et lui souhaitaient aller rendre visite avant de revenir à la maison le lendemain. En ce moment, il regrettait sa témérité en voyant l'air apeuré de sa sœur dans le chaland.

Redoublant de courage et reprenant en main les rames qui lui avaient échappé, il mit le cap sur la grande anse à la forêt dense. « Quelle drôle de forme pour une anse, se dit-il, on dirait presque qu'elle forme une croix avec le bras de la rivière » Mais ce n'était vraiment pas le temps de penser à ça! Enfin, Berthe et lui accostèrent près du ruisseau. Un endroit qu'il connaissait bien puisqu'il venait par beau temps y pêcher de la délicieuse truite.

« Aide-moi à tirer le chaland Berthe, pour ne pas qu'il soit emporté et sors les raquettes. N'oublie pas non plus le sac avec les cadeaux pour grand-maman ». Ils étaient si fiers de leurs cadeaux! Ils y avaient mis tout leur cœur.

Chaussant raquettes et ajustant foulards et mitaines, ils entreprirent de longer le ruisseau qui menait au grand lac. Heureusement, il n'y avait pas encore beaucoup de neige au sol de sorte qu'ils avancèrent d'un bon pas, animés qu'ils étaient par le plaisir de revoir leur grand-mère.

Après quelques heures de marche, Joe et Berthe arrivèrent au sommet d'une colline et admirèrent ce qui s'offrait à leurs yeux : un immense lac pas encore assez gelé pour que l'on puisse s'y promener et quelques maisons aux cheminées accueillantes bâties en surplomb.

« Il paraît qu'on l'a nommé Otis en l'honneur d'un curé ou plutôt d'un abbé, je crois. C'est du moins ce que m'a raconté grand-maman », dit Berthe à son frère en reprenant son souffle. « Moi, il m'impressionne chaque fois que je le vois d'ici », répondit Joe.

Le frère et la sœur se remirent en marche en direction de la maison de leur grand-mère. Comme ils ne pouvaient pas marcher sur le lac sans risquer de tomber dans l'eau glacée, ils le contournèrent et arrivèrent rapidement au sommet de la côte où l'on apercevait l'église et son clocher entourés de maisons illuminées.



Quelle ne fût pas la surprise de grand-maman Rita d'apercevoir ses deux petits-enfants sur son perron, les joues rougies par le froid et les ventres criant famine. « Venez, venez. Je viens tout juste de cuisiner une bonne soupe aux pois et un ragoût de porc. Vous devez être affamés après cette longue marche en forêt », leur dit grand-mère un grand sourire aux lèvres.

Les enfants se dépêchèrent de se mettre à table et mangèrent avec appétit. « Grand-mère, comme Noël approche, on a pensé te faire un cadeau et venir te le porter ».

Devant les yeux excités de Joe et Berthe, grand-maman Rita ouvrit le sac et y découvrit deux magnifiques étoiles sculptées dans le bois sur lesquelles étaient gravés les noms de ses petits-enfants. Voilà des cadeaux qui auraient désormais une place de choix dans l'arbre de Noël, se dit-elle en serrant ses deux amours dans ses bras. ♦

# CHRONIQUE DU 100<sup>e</sup> DE PETIT-SAGUENAY

## Le début de la colonie

Par *Philôme La France*

La municipalité de Petit-Saguenay célèbre son 100<sup>e</sup> anniversaire en 2019. Dans le cadre de ces festivités, nous vous présentons une série de chroniques sur des moments marquants de l'histoire de Petit-Saguenay. Voici la première.

Le 25 avril 1838, la Société des Vingt-et-un apprête une goélette pour partir à la conquête du Saguenay, alors sous le monopole de Compagnie de la Baie d'Hudson. Cette équipée de 27 hommes fait d'abord escale à l'Anse-aux-petites-Îles, entre Tadoussac et l'Anse Saint-Étienne, pour y débarquer un groupe de bûcherons qui y construisent le premier moulin à scie sur le Saguenay. L'expédition ainsi délestée poursuit son chemin jusqu'à l'Anse-au-Cheval, située en face de la Baie Saint-Marguerite, où un second moulin est construit. On y attend le départ des glaces, ce qui prend un mois. Puis, le reste de l'équipage poursuit son voyage qui l'amène à la colonisation de L'Anse-Saint-Jean et la Baie des Ha! Ha!

Les deux premiers arrêts de la Société des Vingt-et-un se font donc dans deux anses sur le territoire de Petit-Saguenay. Ces installations de sciage sont de courte durée, puisque les moulins étaient conçus pour être facilement déplaçables en fonction de la disponibilité de la ressource. À l'époque, c'est le pin qui est abondant sur le territoire et qu'on abat en priorité. Ces deux anses ne sont toutefois jamais habitées de façon permanente, bien qu'elles soient visitées par des curés qui recensent 8 hommes aux Petites-Îles et 2 hommes à l'Anse-au-Cheval en 1839. C'est plutôt du côté de l'Anse de Petit-Saguenay et de l'Anse Saint-Étienne que les futurs efforts de colonisation se déploient à Petit-Saguenay.

Au début de la colonisation de la vallée de la rivière Petit-Saguenay, quelques familles amérindiennes et métis sont établies et vivent de chasse et de pêche. François Guay, un homme d'affaires de La Malbaie, arrive sur place en 1844 et

construit un moulin à scie à 3 kilomètres de l'embouchure de la rivière Petit-Saguenay. Cette installation est toutefois assez rudimentaire et ne permet que de faire travailler quelques bûcherons. Le premier missionnaire de ce qu'on nomme alors le poste de Petit-Saguenay, le Père Flavin Durocher, y recense 7 personnes à l'automne 1844, toutes originaires de La Malbaie.

En 1848, François Guay revend son moulin à William Price qui, avec l'acquisition des moulins de la Société des Vingt-et-un en 1842, est désormais en position de monopole dans la région. Compte tenu de l'état des installations, William Price fait reconstruire complètement le moulin et fait installer une écluse, une glissoire à billots et une estacade. La capacité de production du moulin ainsi accrue à 1 000 billots permet de faire venir plusieurs travailleurs sur place. Afin de les nourrir, William Price fait défricher une ferme à l'emplacement actuel du village.

Il confie ensuite la gestion de l'établissement à son fils David Edward, qui en fera le cœur administratif de la compagnie Price, émettant sur place les fameux pitons avec lesquels on rémunérait les travailleurs et qui n'étaient échangeables que dans les magasins de la compagnie. La colonie de Petit-Saguenay connaît alors un essor important : on recense sur place plus de 250 personnes en 1851, dont une grande majorité de travailleurs de chantier sans leur famille. Quelques années plus tard, lorsque les forêts de pins blancs sont épuisées, la production cesse abruptement, la ferme est vendue à Tiburce Bergeron et le moulin est abandonné, puis rasé par un incendie.



**L'inter MARCHÉ**

**COIN REPAS ET MENUS CHAUDS**

**Ouvert :**

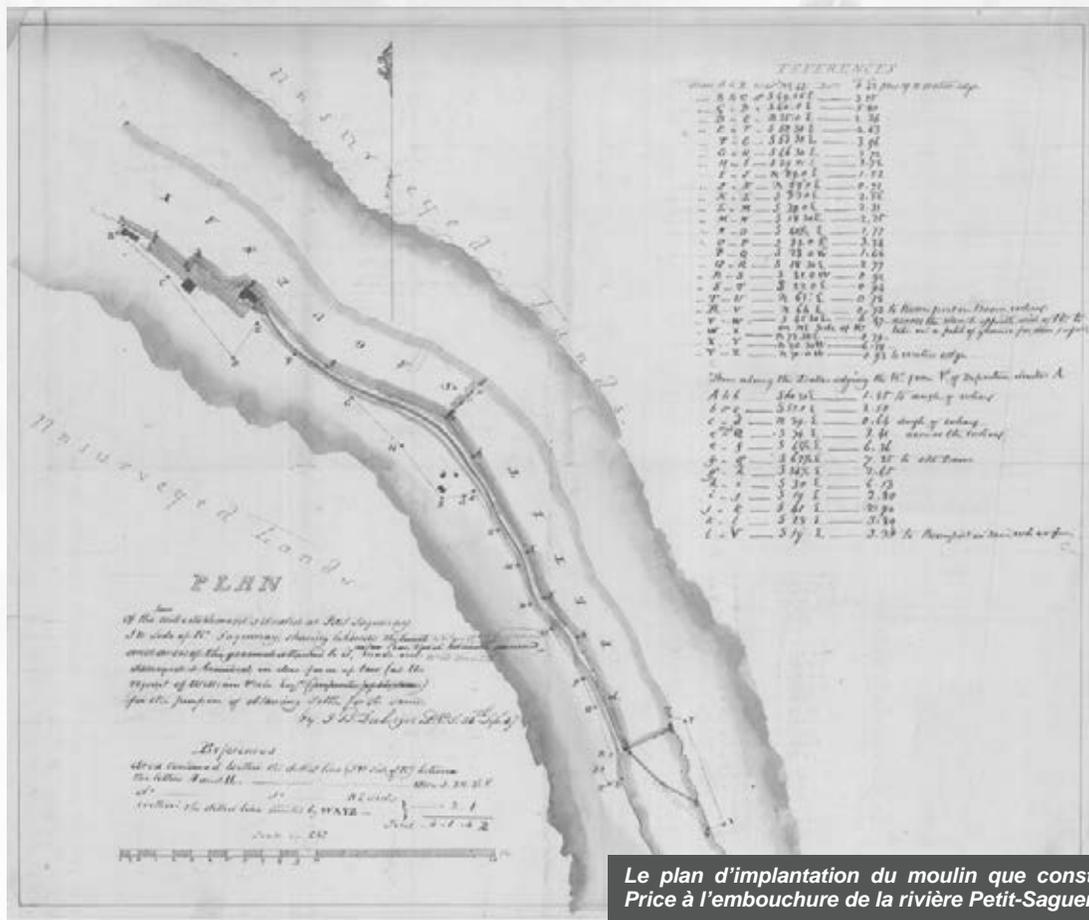
- Dimanche au mercredi 8h00 à 20h00
- Jeudi au samedi 8h00 à 21h00

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

coopetsag@royaume.com

Venez découvrir nos choix variés de cadeaux à offrir!

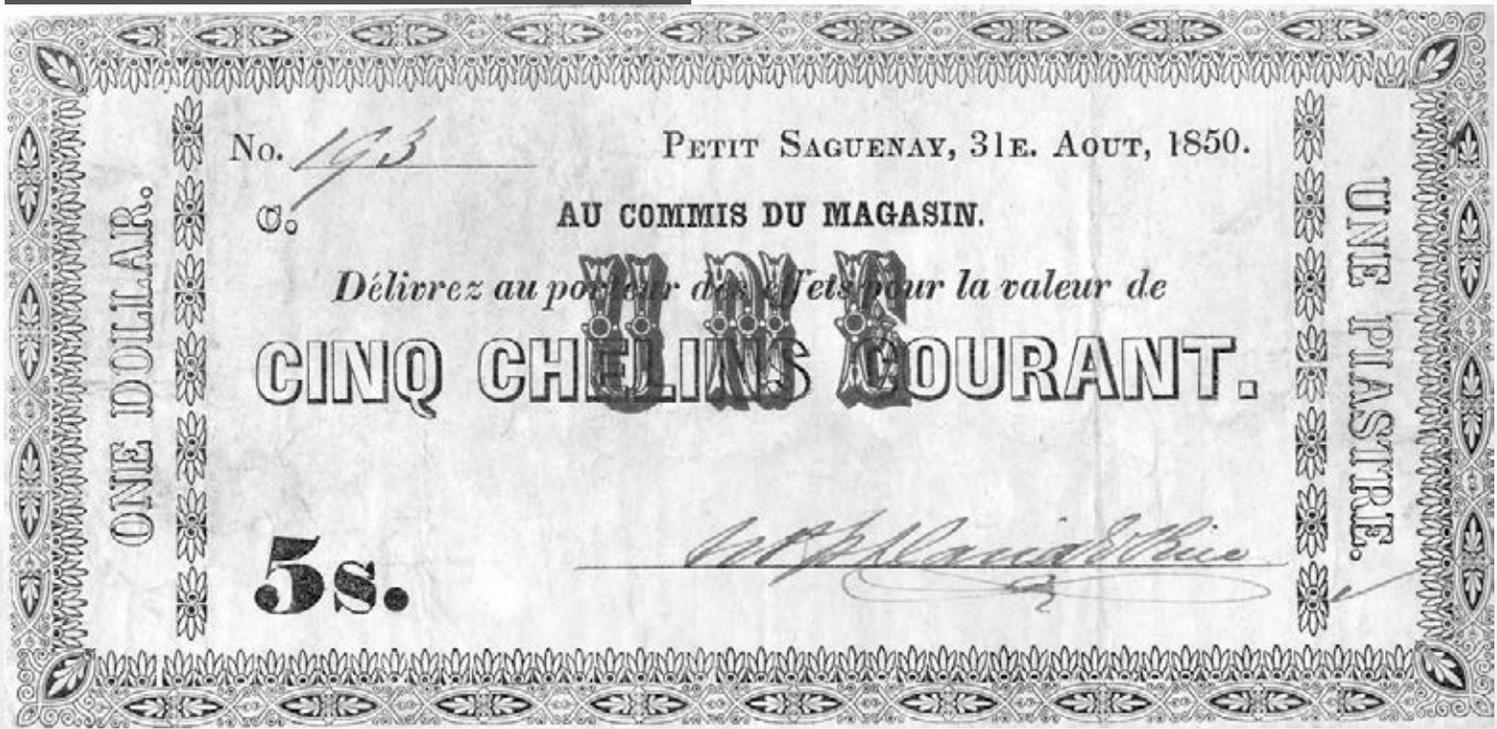
Plusieurs spéciaux de Noël en magasin et toujours nos produits **Choix du Président!**



**Le plan d'implantation du moulin que construit la compagnie Price à l'embouchure de la rivière Petit-Saguenay en 1848.**

Dans la deuxième moitié du 19e siècle, la colonie agro-forestière se déplace donc dans la vallée de la rivière Petit-Saguenay. On retrouve à cette époque la famille Paul Gagné et Delina Tremblay au quai, qui se déplace plus tard au Cabanage – lieu entre Petit-Saguenay et L'Anse-Saint-Jean, nommé ainsi à cause de la présence de cabanes de trappeurs amérindiens et métis – où la famille de Charles Bernier et Osithée Landry est déjà installée. La famille d'Hippolyte (dit Pierriche) Tremblay et Phébée Lévesque, ainsi que celle de Job Tremblay et Célianire Bernier sont quant à elles établies à l'embouchure de la rivière Cabanage, où Hippolyte construit à cette époque un moulin à l'embouchure de la rivière Cabanage pour scier le bois nécessaire à la construction des maisons ainsi que pour moudre le grain et la farine. Le village de Petit-Saguenay est né. ♦

**Un exemplaire des fameux pitons émis à Petit-Saguenay en 1850.**



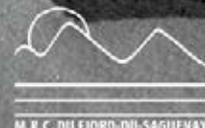


« La MRC du Fjord-du-Saguenay, c'est une équipe qualifiée et multidisciplinaire, qui contribue par son dynamisme et par son expertise au développement de l'organisation »

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 et gestion des matières résiduelles
- Évaluation foncière
- Foresterie
- Génie civil
- Géomatique
- Gestion foncière, carrières et sablières
- Programmes de rénovation
- Sécurité civile
- Sécurité incendie
- Territoire public



POUR EN SAVOIR PLUS : 1 888 673-1705

[www.mrc-fjord.qc.ca](http://www.mrc-fjord.qc.ca)

SUIVEZ-NOUS



**Me Lisianne Minier**



**Me Audrey Gagnon**

Des professionnelles authentiques, fiables et à l'écoute, qui mettent à profit leur expérience pour faire de vos transactions une réussite!



**Gagnon, Minier, notaires, SENC**

Téléphone : 418 5442816

Télécopieur : 418 5440351

991, rue Victoria, La Baie

# La raquette

## une activité accessible à tous au Mont-Édouard

Par *Éric Lunan*



Le réseau des sentiers de raquettes au Mont-Édouard cumule 35 km de découvertes. Il y en a pour les personnes de tous les niveaux d'expérience avec des sentiers dédiés aux jeunes familles et aux aînés qui voudraient pratiquer des randonnées en raquettes. Vous pouvez marcher en toute sécurité car les sentiers sont entretenus et bien balisés. On a juste besoin de l'équipement de raquettes traditionnel ou plus récent en aluminium. De plus, c'est gratuit – alors venez profiter de ces corridors féériques!

Les sentiers ont été construits et sont entretenus par des groupes de bénévoles : anciennement les Quatre Saisons d'Édouard et les Randonnées d'Édouard. La station fournit la signalisation et la carte des sentiers est disponible à l'accueil du Mont-Édouard.

### NOUVEAUTÉS POUR LA PROMENADE AISÉE

Le sentier Evelyne (3,3 km) est une boucle qui serpente les boisés le long du ruisseau Patrice Fortin. Étant donné que le sentier est à l'abri du vent, c'est agréable d'y aller même quand il fait très froid. Nous remercions Évelyne Lavoie, Carl Brassard et leurs amis pour leur bon travail.

Pour ceux qui voudraient un léger défi et admirer de splendides panoramas, il y a deux tronçons qui partent de l'Évelyne : le sentier de la Croix (0.7 km) et le sentier de la Sérénité (1.4 km). Ce dernier rejoint un ancien trajet parmi de gros pins majestueux. Comme le nom l'indique, c'est un lieu paisible.

La construction des pistes de vélo de montagne a transformé le début du sentier Pierre Lavoie. Les pentes d'ascension sont douces et larges et on peut maintenant monter et descendre le côté Est de la montagne sans rencontrer d'ascensions brusques. Il y a quelques vues panoramiques, dont une toute nouvelle à seulement 1.2 km du départ.

Si on continue d'explorer le sentier Pierre Lavoie (côté Est), on atteint le plateau nord-est d'où commencent des trajets offrant de très belles vues, sans pour autant exiger

trop d'efforts : le sentier des 21 et le sentier du Plateau. Ces derniers permettent d'aller plus loin et plus haut, comme vers le cap des Bouleaux qui offre une vue étonnante des pistes de ski et des montagnes de proximité. Pour y accéder, il faut monter une bonne pente sur les derniers 300 mètres.

### LES SENTIERS EXISTANTS OU ACCESSIBLES

L'Angéline Gagné (ou simplement L'Angéline) est une belle boucle facile (2.3 km) avec quelques petites dénivellations intéressantes. C'est un autre lieu parfait pour une promenade quand il fait très froid. Maintenant il y a deux raccourcis disponibles pour faire des petites boucles plus faciles. L'Angéline est probablement le circuit de raquettes le plus populaire au Mont-Édouard. Son nom vient d'une des fondateurs des Quatre Saisons d'Édouard.

La Launa (le nom vient de Laurier Simard et Lina Côté) traverse le secteur nord-est en ligne droite. Il croise les autres sentiers à quelques endroits. Ce sentier offre des ascensions et surtout des descentes plus rapides.

Le début du sentier Pierre Lavoie sur le côté ouest est facile. Après 1 km, la montée devient assez abrupte. Il y a une sortie sur la rue de Vebron qui fait une boucle de 2 km (incluant le retour par le chemin). Plus loin, une côte d'ascension continue. Elle ouvre l'accès au circuit Pierre Lavoie ainsi qu'aux sommets des montagnes.

La neige est déjà au rendez-vous ...il ne manque plus que vous! ♦

Nouvelle Clinique de

# Massothérapeutes

*Promotion*  
mois de janvier  
2 pour 1



## certifiées

ouvre ses portes pour la nouvelle  
année 2019

### Nancy Deschênes

MASSOTHÉRAPEUTE

- Détente, Thérapeutique
- Femme enceinte
- Pierres chaudes
- Pierres de sel Himalayen
- Enveloppement corporel

418 820-7011

### Ismaëlle Delmarco

MASSOTHÉRAPEUTE

- Détente, Thérapeutique
- Sportif
- Réflexologie
- Ventouses à chaud
- Aromathérapie

581 447-4422

*Reçu d'assurance  
disponible*

256 A rue St-Jean Baptiste, L'Anse-St-Jean  
situé au Salon Coiffure du Fjord

Centre de rénovation

**Home**  
hardware  
de L'Anse

**Savoir.  
Faire.**

----- 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

Pour des cadeaux  
"QUI FONT LA JOB !"



DÉPOSITAIRE :

**NAT'S**

*Pilote & FILLES*

**BIGBILL**

WORKWEAR SINCE 1946

ET AUTRES MARQUES

Vêtements, chaussures et accessoires à offrir !

Venez découvrir une vaste sélection de cadeaux pour tous les goûts,  
tous les âges et tous les budgets !



homehardware.ca

# LES BÉNÉFICES DE L'ABANDON DU TABAC

Par *Audrey Potvin*

Le but de cette chronique n'est pas de vous énumérer pour une énième fois les effets néfastes du tabac sur votre santé générale et dentaire, puisque tout le monde les connaît! Cela manquerait d'originalité! Vous qui fumez ou qui côtoyez des personnes qui fument la cigarette ... si au lieu de voir ce que vous perdez en fumant, on vous parlait plutôt de ce que vous allez gagner en arrêtant?

- Après 20 minutes sans fumer, votre tension artérielle et votre pouls redeviennent normaux;
- Après 24 heures, le risque de crise cardiaque diminue;
- Après 48 heures, le goût, l'odorat et l'haleine s'améliorent;
- Après 3 mois, les tissus buccaux s'améliorent;
- Après 1 an, les gencives reprennent un niveau santé normal;
- Après 5 à 10 ans, le risque d'un cancer buccal chez l'ex-fumeur est pratiquement équivalant à celui qui n'a jamais fumé.

Arrêter de fumer est une décision bien importante pour la personne qui la prend et il est primordial de respecter les gens qui ne se sentent pas prêts à arrêter. Ils prendront cette décision par eux-mêmes le temps venu. Soyez donc à l'écoute de leurs besoins et présentez le bon moment venu. ♦

Clinique dentaire  
**Lévesque**



## HORAIRES D'OUVERTURE

**Lundi de 13h à 20h**  
(souper de 16h20 à 17h)

**Mardi de 8h à 17h**  
(dîner de 12h à 13h)

**Mercredi de 9h à 17h**  
(dîner de 13h à 14h)

**Jeudi de 9h à 16h**  
(dîner de 12h à 13h)

**Vendredi ouvert à l'occasion**

*Toute l'équipe de la Clinique Dentaire Lévesque  
vous souhaite de profiter de l'hiver  
au maximum!*

*Nous serons fermés du 21  
décembre au 6 janvier  
2019 inclusivement pour les  
vacances des fêtes.*

*Suivez-nous sur Facebook  
et participez à notre  
concours pour gagner une  
paire de billets de ski au  
Mont-Édouard!*



Notre **denturologue Kathleen Gouin** est présente  
tous les mercredis de 9h à 16h

Visitez notre page Facebook pour en savoir plus!

180 route 170, L'Anse-Saint-Jean

418 272-DENT (3368)

## DÉCODER LE LANGAGE DU CHIEN POUR ÉVITER LES MORSURES

Par *Fannie Dufour* et *Cynthia Ratté*

La présence d'un animal domestique apporte beaucoup de positif dans une famille. Les chiens communiquent avec nous par des gestes et des postures. Au Québec, plus de 120 enfants se font mordre par jour et le chien de la famille est responsable dans 38% des cas. D'où l'importance pour les parents d'enseigner à leurs enfants la base du langage canin.

Toutes les interactions d'un jeune enfant avec un chien doivent se passer sous la supervision d'un adulte. Ne laissez jamais un jeune enfant seul avec l'animal.

### LES BASES DU LANGAGE CANIN

Un chien calme n'est pas rigide. Ses yeux sont détendus, ses oreilles sont dans une position normale et sa queue est vers le bas ou bouge de gauche à droite de façon fluide. Sa bouche peut être entrouverte avec la langue sortie mais la peau autour sera détendue. Il peut vous inviter à jouer en adoptant une posture où son arrière train est relevé et il peut aussi faire de petits jappements. Ses poils ne sont pas hérissés.

Un chien qui a peur détourne la tête ou le regard et on pourra voir le blanc de ses yeux. Ses oreilles seront en position basse, sa queue vers le bas ou entre ses pattes. Sa bouche sera tendue et il pourra se lécher le museau à plusieurs reprises.

Un chien en colère a, quant à lui, une posture très rigide. Ses yeux vous fixent et ses pupilles sont dilatées. Sa queue est basse et fait des mouvements saccadés. Sa bouche est tendue, ses babines sont relevées et ses dents bien visibles. Il peut grogner et japper très fort.

### LES ATTITUDES À ADOPTER

Ne punissez pas un chien qui grogne. Il vous démontre ainsi sa peur ou sa colère. Le punir ne fait que lui enseigner que grogner, c'est mal. La prochaine fois qu'il sera dans une situation d'inconfort, il risque de mordre au lieu d'avertir. Quand un chien grogne, on s'éloigne! La majorité des chiens inconfortables vont fuir la situation. Laissez-les s'éloigner.

Voici quelques conseils de base pour la sécurité de votre enfant : ne jamais approcher un chien qui mange, qui gruge un os ou une friandise. Ne laissez pas un enfant grimper sur le dos ou serrer de trop près le chien. Il faut être vigilant et bien surveiller que le museau du chien ne soit pas trop près du visage d'un bébé. On enseigne le respect et l'autocontrôle à notre enfant en lui expliquant de ne jamais crier ni courir après l'animal, lui expliquer qu'il faut toujours être doux. Ne jamais déranger un chien qui dort. Quand un chien joue avec une balle ou un bâton, ne jamais lui enlever de la gueule.

Si votre enfant croise un chien à l'extérieur qui n'est pas attaché et semble agressif, apprenez-lui à rester immobile, les bras serrés contre son corps ou à se mettre en boule par terre comme une tortue. ♦

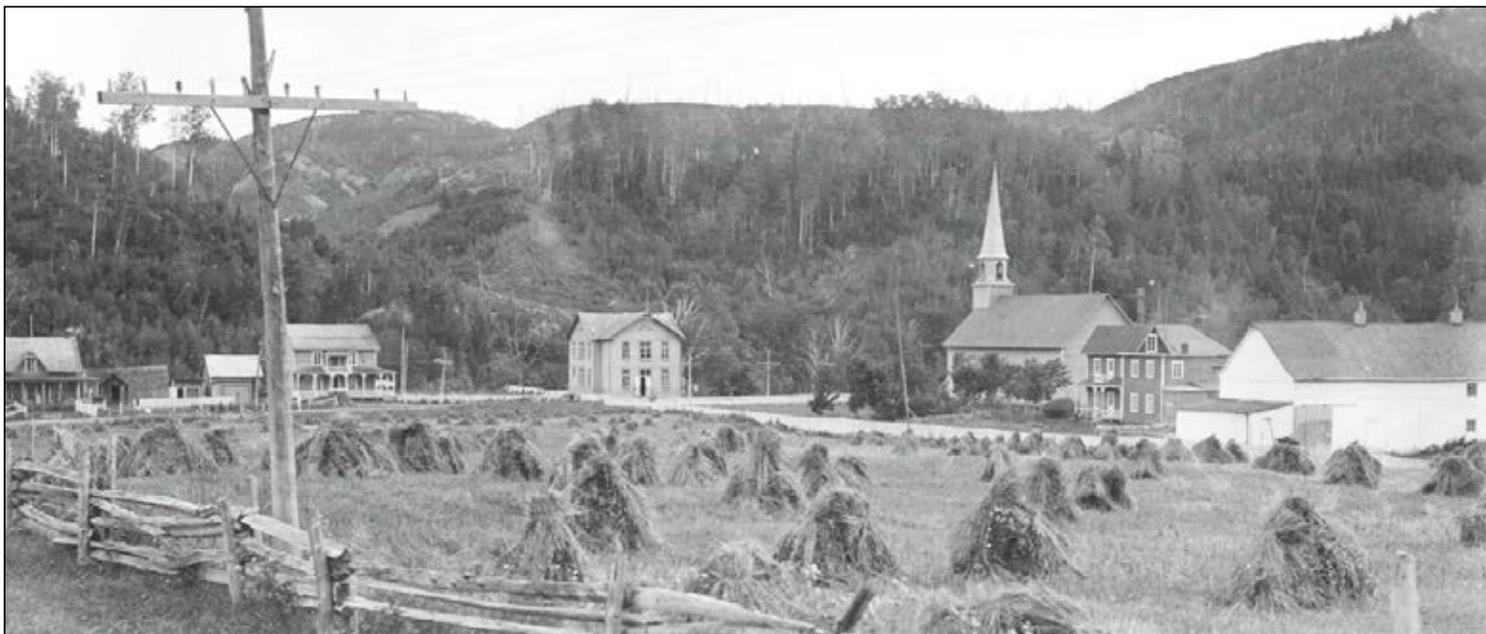
***Veillez noter que nous donnerons durant l'hiver 2019 des séances d'informations à vos enfants dans les écoles du Bas-Saguenay. La prévention est la solution.***

**Salon canin chez Fannie**  
Tonte et toilettage  
Accessoires beauté  
418-272-1354  
[Facebook.com/chezfannie](https://www.facebook.com/chezfannie)  
On accepte :  
VISA MasterCard \$ Interac



**Pension canine  
chez Cynthia**  
418-272-2299  
PENSION-DRESSAGE-VENTE DE NOURRITURE





**Petit-Saguenay a 100 ans. En 2019, joignez-vous à la fête !**



*Suivez notre page Facebook*

- Brunch du dimanche
- Souper fondue
- Relais motoneige
- Bienvenue aux adeptes de pêche blanche

*Chez*  
**Montagnier**

RESTAURANT PANORAMIQUE  
ET HÉBERGEMENT

**Réservation: 418-608-8870**

354, rue Saint-Jean-Baptiste, L'Anse-Saint-Jean

# SADC

Société  
d'aide au développement  
des collectivités

DU FJORD INC.

*L'équipe et les administrateurs  
de la SADC du Fjord profitent de  
cette occasion spéciale pour vous  
remercier de votre confiance et  
vous souhaiter leurs meilleurs  
vœux pour la saison des fêtes.*

*Que la nouvelle année vous offre des  
opportunités de développement  
stimulantes et vous permette  
la réalisation de tous vos projets !*



**Christine Bouchard, B.A.A.**  
Directrice générale



**Catherine Labbé, CPA, CMA**  
Coordonnatrice services financiers



**Élise St-Pierre, B.A.A.**  
Coordonnatrice au développement local



**Manon Fradette**  
Technicienne en administration  
attachée au fonds d'investissement



**Micheline Tremblay**  
Adjointe à la direction

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

**Canada** 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**

