

Le Reflet

du canton de Lingwick

www.lereflet.org

Volume 28 numéro 7 octobre 2014

Notre petite séduction 7
Hommage à Renaud 17
Village de Noël 16, 22
Défibrillateur 14
Souris... 3, 19, 25

Sommaire

Souris de ville et des champs	3
Lingwick, c'est dynamique.	4
Certains changements	5
Informations - Belle initiative	6
Notre petite séduction!	7
Prix Carrière - La sexualité des aînés	8
Le gras : bon ou mauvais?	10
Le Web, c'est le présent.	11
Répit pour les proches aidants de personnes âgées	12
La Semaine des maisons de jeunes	12
Calendrier des activités	13
Défibriateur - Remerciements à Renaud Blais	14
Anniversaires	15
Le Village de Noël	16
Renaud, pour tout cela, merci	17
Souper des fêtes de la fado	18
Naissances - Clin d'œil à nos annonceurs	18
Tournoi provincial - Piège à mulots	19
Mille tendres mercis - Belles granges d'autrefois	20
Jouons avec les mots. - Faites notre page couverture.	21
Le Village de Noël - Collaboration à l'opération	22
Octobre 1994	23
Observations de Mme météo	24
Sympathies - Prompt rétablissement - Santé-Canada	25
Faut-il craindre la maladie de Lyme?	26
Le Reflet en cadeau et dates de tombée	27
Sites Web de chez nous	28
Virage Santé mentale	29
Nos annonceurs : 9, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32	

Page couverture : **Notre automne**

Photo : **Ghislaine Pezat**

Le Reflet du canton de Lingwick

72, route 108,
Lingwick, QC, J0B 2Z0
Téléphone : 819 877-3560 (boîte vocale.)

Courriel: info@lereflet.org

Site Web : www.lereflet.org

Prochaine parution

Tombée : 3 novembre 2014

Parution : 17 novembre 2014

Périodicité : 9 fois l'an / 290 exemplaires

Dépôt des articles : par courriel, par la poste ou dans la boîte du journal au Marché Bernadin.

Abonnements

Chèque au nom du Reflet, 72, route 108

Lingwick, QC, J0B 2Z0. 35 \$ pour un an.

Responsable, Geneviève Lussier 877-2919

Courriel : graphalba@gmail.com

4 \$ l'unité (commander tôt)

1 \$ pour devenir membre individuel (pour soutenir)

Organismes membres : parution de vos articles

Publicité

Suzanne Paradis 877-5145

Courriel : suzanne@infomessely.qc.ca

122, route 108, Lingwick, QC, J0B 2Z0

25 ou 50 \$ (carte professionnelle N&B ou couleur)

5 \$ petite annonce N&B (30 mots maximum)

10 \$ pour 1/8 de page N&B ou 20 \$ couleur

20 \$ pour 1/4 de page N&B ou 40 \$ couleur

35 \$ pour 1/2 page N&B ou 70 \$ couleur

60 \$ pour 1 page N&B ou 120 \$ couleur

Vœux des fêtes : 1/2 page, 55 \$; 1/4 page, 30 \$ (N&B)

Services

Urgence - Ambulance - Incendie 911

Info-Santé 811

Sûreté du Québec 310-4141

Magasin général, bureau de poste 877-2511

Caisse Desjardins des H-B 1 866 389-1325

CLSC de Weedon 877-3434

Canton de Lingwick 560-8422

Presbytère à Weedon 877-2566

Conseil d'administration

Daniel Pezat, président 877-2388

René Rousseau, vice-président 877-5167

Manon Bolduc, secrétaire 877-3019

Suzanne Paradis, trésorière 877-5145

Linda Marcoux, directrice 877-5116

André Mathieu, directeur 877-2656

Catherine Bouffard, directrice 877-3891

Suzanne Paradis, journaliste accréditée à l'AMECQ

Dépôt légal 2014 Bibliothèque nationale du Québec

Réagissez à nos articles : www.lereflet.org

Le Reflet reçoit l'appui de

**Culture
et Communications**
Québec



AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC





Souris de ville et des champs

Catherine Bouffard

Le Journal de Montréal du 14 septembre 2014 titre : *Les souris et les rats perturbés par les travaux à l'urgence. Ces animaux de laboratoire seraient incommodés par le bruit et les vibrations dues aux rénovations de l'urgence du centre hospitalier Maisonneuve-Rosemont (CHM-R), qui paiera près de 725 000 \$ cette année pour les relocaliser temporairement.*

Est-ce payer trop cher pour relocaliser ces rongeurs? Exactement 724 800\$ était la plus basse soumission. Certains diront que des rats ne valent pas toutes ses dépenses. Les rongeurs en liberté ne nous coûtent rien. À l'exception, peut-être, quand ils envahissent les grains ramassés. Dans nos campagnes, ils sont considérés nuisibles. On les trappe. Nos chats et autres prédateurs les chassent.

D'autres diront que ces bêtes sont bien utiles à l'être humain. Dans les laboratoires, les souris et les rats servent à tester des médicaments. La plupart des médicaments créés l'ont été à partir d'expérience sur des animaux. Ils sont utiles et traités avec soin. D'ailleurs, le Canada est un pays qui s'assure que les animaux des laboratoire soient bien traités. Le conseil canadien de protection des animaux (CCPA) en science utilise le concept des trois R : remplacement des animaux lorsque possible, réduction des animaux utilisés, raffinement des méthodes et procédures pour réduire la douleur et la détresse des animaux. Dans cet article du journal de Montréal, on précise que seules deux entreprises répondaient aux critères du centre de recherche

et du CCPA. Pour pouvoir produire des études fiables, un code d'éthique doit être suivi rigoureusement. Les recherches coûtent cher. Des perturbations vécues par les animaux de laboratoire peuvent fausser les résultats. Il faudrait alors recommencer. Les règles d'élevage de ces animaux sont aussi très strictes.

Des perturbations
vécues
par les animaux
peuvent fausser
les résultats.

Pour satisfaire la science, on modifie leurs gènes. On leur crée des défauts. Ils sont modifiés pour développer des cancers, devenir obèse, ou ne pas produire une telle hormone, par exemple. Bref, ils sont modifiés pour répondre aux besoins des chercheurs. Dans nos champs, les souris et les rats ont toutes leurs fonctions intactes. Tous leurs morceaux.

En laboratoire, ces animaux sont logés et nourris. La belle vie! Quoique leur 'maison' se résume à un espace assez restreint. Et leur nourriture peut vite devenir monotone. Chez-nous, dans la nature, ils doivent se trouver un gîte pour l'hiver. Parfois le même que nous. Durant les autres saisons, ils ont des kilomètres à gambader. Se chercher de quoi manger à tous les jours. Une alimentation probablement plus variée. Et surtout ne pas oublier

qu'ils doivent faire attention de ne pas se faire manger.

Dans ces
laboratoires,
les souris et
les rats
ont toutes
leurs fonctions
intactes.

Les souris de laboratoire et les souris en liberté vivent toutes du stress. Pas le même stress bien sûr, mais du stress quand même. Sur ce point, on peut les considérer égaux.

Pour un centre de recherche, que ce soit celui du CHM-R ou ailleurs, ces coûts sont probablement justifiés. Si un médicament est découvert grâce à la recherche, ce centre de recherches bénéficiera des retombées économiques importantes et d'une reconnaissance assurée.

Dans l'article, on faisait référence à la relocalisation de 6 000 souris et rats au montant de 724 800 \$ pour un an. Ça revient donc à 120.80 \$ par animal par année ou environ 10 \$ par mois par animal. Vu de cette façon, est-ce que ce montant est acceptable? Raisonnable? Est-ce payer trop cher au nom des animaux de laboratoire? R



Lingwick, c'est dynamique.

Manon Bolduc

Bibliothèque

À partir du **jeudi 2 octobre** et à tous les jeudis, la biblio. sera ouverte de **18 h 30 à 20 h.**

Nouvelle responsable
Régine Ward, 877-3230

Bibliothèque

- Concours : Visitez votre bibliothèque publique. Le concours se déroule du 1^{er} au 31 octobre 2014. La tenue de cet événement a pour objectif de promouvoir les bibliothèques publiques de l'Estrie, de mieux connaître leurs services et leurs activités et, bien sûr, d'augmenter le nombre d'abonnés. Prix à gagner :

Pour les jeunes de 17 ans et moins : trois appareils photos numériques.

Pour adultes : trois liseuses électroniques. Donc, une simple visite à votre bibliothèque et vous pourrez participer au concours. On vous attends en grand nombre!

- Nous sommes chanceux d'avoir une bibliothèque dans notre localité; nous avons accès à une grande variété de livres en français et en anglais et les bénévoles sont heureux de vous recevoir dans notre local.

- N'oubliez pas le changement d'heures et de journée pour la bibliothèque tous les jeudis soirs de 18 h 30 à 20 h, dans l'édifice municipal, au 2^e étage.
Régine Ward, 819 877-3230.

Afeas

- Prochaine réunion, le mercredi 5 novembre, à 13 h 30.
- Les métiers à tisser sont toujours en fonction au local.
- Bienvenue à toutes les nouvelles membres.
- Site Web à consulter : www.afeas.qc.ca
Hélène Rousseau, 819 877-3022.

Comité des loisirs

- *Hulahoop*
C'est reporté après les fêtes.
- Danse country
C'est reporté après les fêtes.
- Karaté
Les jeudis, à partir de 18 h 15 jusqu'à 19 h 15.
- Badminton
Ce sera libre, c'est-à-dire qu'il n'y aura personne d'officiallement responsable. Les mercredis, de 19 h à 21 h, tous ceux qui désirent y jouer installeront le filet puis le désinstalleront à la fin. M. Jean Guy Poulin s'occupe de débarrasser la porte en temps et lieu.
Corrine Chabot, 819 877-2749.

Marguerites volantes

- Reprise des activités.
- Prochaine réunion en novembre.
Gabrielle Dallaire, 819 877-3367.

Fadoq

- Souper des fêtes, voir page 18.
- Rencontres mensuelles à tous les 3^e mercredi du mois.
- Les mercredis, base-ball poches, à 19 h.
- Merci aux membres de demeurer avec nous et bienvenue à tous les nouveaux.
Jean Guy Poulin, trésorier, 819 877-2284.
Richard Cliche, président, 819 877-1156.

ViActive

Nous vous attendons tous, les lundis et mercredis, à 10 h 30, pour s'amuser en bougeant, au son de belles musiques. Vous pouvez vous joindre à nous à tout moment, dans la salle communautaire de l'édifice municipal.
Suzanne Paradis, 819 877-5145.

Pastorale

- Le dimanche, messe à 10 h 45;
- suivi d'adoration à la chapelle jusqu'à 16 h.
Marthe Bolduc, 819 877-3025. R

Tournoi de base-ball poches

Le vendredi 24 octobre, à 8 h. Préparons-nous.

Fadoq Lingwick

Le coût de la carte de membre passe de **20 \$ à 25 \$** pour un an.

Le **café blabla** se continue au local, du **lundi au vendredi, de 8 h à midi.**

Café gratuit pour toute la population, même aux non membres.

En vente sur place : eau et boissons gazeuses.
Jeux disponibles : base-ball poches, cartes, crible, dards et ordinateurs.

Entrer par en avant en tout temps.



Certains changements

Suzanne Paradis

Changements apportés, suivi des dossiers et rapport des activités à Lingwick.

Suivi des dossiers : suite à la visite de l'architecte David Leslie, il y aura une mise à niveau de l'édifice municipal tels que les lumières d'incendie, la pose de panneaux de gypse et l'ouverture vers l'ancienne caisse populaire. La municipalité a reçu une subvention de 12 113 \$ sur des dépenses totalisant 24 225 \$.

Taxe d'assises sur l'essence

Pour 2014-2018, elle rapportera 520 213 \$ à la municipalité. Cette somme pourra maintenant être utilisée, non seulement pour la voirie locale, mais également pour les infrastructures de types communautaires, loisirs et culture. La municipalité peut utiliser 20 % de ce montant pour des projets d'infrastructures discrétionnaires.

Héros en 30 (minutes)

La démonstration d'utilisation du défibrillateur, du massage cardiaque et l'intervention en cas d'étouffement a attiré vingt personnes.

L'écosse à votre porte

Ce fut un succès et 67 personnes ont participé à la journée. Le déroulement comprenait la visite de l'église Chalmers, le pont couvert McVetty-McKenzie, le magasin général, le vin servi en l'honneur du 10^e anniversaire de la Coop des artisans, les ateliers sur le scotch/whisky et le kilt, et le spectacle de danse et cornemuse.

Patrimoine

L'église Chalmers et l'église de Sainte-Marguerite ont été admises

dans le répertoire du patrimoine culturel du Québec.

Sentier multifonctionnel du parc du marécage des Scots

Les municipalités de Scotstown et de Hampden ont investi dans ce grand projet et demandent aux autres municipalités environnantes d'y contribuer pour la somme de 1 000 \$ chacune. Les membres du conseil ont accepté car c'est une décision d'ordre politique dans le but d'encourager la collaboration et le développement régional.

Borne à remplacer

Le conseil a mandaté l'arpenteur géomètre Christian de Passillé, de la firme Ouellet et Couture, pour la somme de 800 \$ plus les taxes, de remplacer la borne du terrain de Gilles Grondin, endommagée lors de travaux au fossé.

Gravière

Le taux de ,55¢ la tonne métrique a été adopté, par règlement, pour le prélèvement de gravier et de sable sur le terrain de notre municipalité.

Maire suppléant

Guy Lapointe sera maire suppléant durant les mois de novembre et décembre 2014 et de janvier et février 2015.

Comité de la route 257

Jonatan Audet accepte d'être substitut au président du comité, le maire Marcel Langlois.

Assemblées du conseil

Les assemblées du conseil municipal ne seront plus enregistrées sur cassettes à partir d'aujourd'hui. Le

conseil juge que c'est une pratique inutile pour le moment.

Entretien de la patinoire

M. Luc Guillette sera préposé à l'entretien de la patinoire, au salaire de 375 \$ par semaine. Il n'aura plus à se déplacer pour ouvrir et fermer la porte du chalet des loisirs puisque celui-ci est munie d'une serrure automatique.

Affichage des avis publics

Désormais, les avis publics seront affichés au centre municipal, à Gould sur le tableau d'affichage et au tableau sis aux casiers postaux. Ils ne seront plus affichés à l'église de Sainte-Marguerite.

Demandes de revente

Des demandes de revente pour les terrains sis au 89 et au 73 chemin du Belvédère ont été refusées par le conseil. Guy Lapointe a inscrit sa dissidence face à ces décisions. L'objectif de la vente de ces terrains étant d'augmenter la population de Lingwick ainsi que les revenus de la municipalité et la municipalité ayant pris des engagements financiers et les acheteurs s'étant engagés par contrat, sont les raisons motivant ces refus.

Service incendie et sécurité publique

Achat d'un caisson pour installer le défibrillateur dans le camion des pompiers au montant de 246,38 \$ plus les taxes.

Mandat d'entente inter-municipale

Le conseil donne le mandat au maire de négocier une entente avec les services incendies de Scotstown et de Weedon pour une entraide

Suite page 6



Informations

André Martel, directeur général et secrétaire-trésorier

Accès Internet sans fil

Le sans fil (WiFi) est accessible dans l'édifice municipal et autour de la bâtisse. Pour la captation extérieure plus éloignée du bâtiment, cela peut dépendre de la force du signal de chacun des appareils utilisés.

En général

- Passer par les paramètres de l'appareil.
- Choisir le service sans fil.
- Regarder la liste des réseaux captés.
- Choisir : Lingwick_1
- Se brancher.

Il n'y a pas de mot de passe.

Voilà, vous pouvez naviguer à votre guise.

Service gratuit pour tous les utilisateurs. R

Opinion

Belle initiative

Suzanne Paradis

Je tiens à remercier le conseil municipal d'avoir pu se munir de deux défibrillateurs. Ces nouveaux petits appareils sauveront sûrement plus d'une vie.

De nos jours, des défibrillateurs équipent tous les services de secours publics ou les postes de secours tenus par des associations agréées de

sécurité civile (Croix-Rouge, protection civile), etc. De plus en plus, ils sont disponibles dans les lieux publics ou établissements recevant du public : administrations, magasins, écoles, gymnases, arénas ou établissement sportifs.

Nous sommes privilégiés d'avoir sur place, au centre municipal,

ce petit appareil facile d'utilisation.

De plus, la municipalité a organisé une démonstration le 20 septembre dernier.

Merci d'avoir à cœur la santé de la population de Lingwick. R

Certains changements, suite de la page 5

automatique sur tout le territoire de Lingwick. Chaque fois qu'il y aura un appel pour un incendie à Lingwick, Weedon et Scotstown viendront automatiquement à l'aide aux pompiers de Lingwick pour qu'il y ait au moins dix pompiers sur place.

Voirie

Location, chez Léo Barolet & cie, d'une pelle mécanique pour la mise en tas de l'abrasif au garage municipal.

Village de Noël

Les préparatifs vont bon train et les organismes ont démontré de l'inté-

rêt. Une résolution est faite pour contacter les assurances de la municipalité afin de couvrir les activités de cette journée (6 décembre). Les salles et les terrains municipaux ont été réservés pour cette occasion.

Permis d'alcool

La fadoq a reçu l'autorisation de la municipalité pour faire une demande de permis de vente d'alcool lors de la journée du 6 décembre, lors de l'activité Village de Noël.

Réception des fêtes

Les membres du conseil ont retenu la date du mercredi 17 décembre pour tenir la réception des fêtes pour

les employés de la municipalité, les membres du comité consultatif d'urbanisme (CCU) et les pompiers volontaires.

Nouveaux arrivants

Une citoyenne a demandé aux membres du conseil de se pencher sur la politique des nouveaux arrivants, soulignant le fait que des jeunes reviennent s'installer et fonder une famille à Lingwick et qu'ils ne sont pas considérés comme nouveaux arrivants.

Prochaine séance de votre conseil

Le lundi 3 novembre, à 19 h. Bienvenue à tous. R



Notre petite séduction!

Josée Bolduc

Le Village de Noël, vous en avez entendu parler? Que votre réponse soit oui ou qu'elle soit non, je vous annonce que vous n'avez pas fini d'en entendre parler; ce n'est qu'un début!

L'histoire en gros

Suite à la rencontre sur le tourisme organisée par le conseil municipal, un deuxième rendez-vous a eu lieu pour les gens qui avaient manifesté l'intérêt de s'impliquer dans ce domaine. Et une autre rencontre a eu aussi lieu pour les gens qui désiraient faire partie du projet *L'Écosse à votre porte* qui a été, soit-dit en passant, une magnifique journée. Les participants ont adoré. Daniel Audet et Marcel Langlois nous ont fait redécouvrir notre coin de pays et nous en ont appris davantage sur son histoire. Les divers ateliers, le joueur de cornemuse et la magnifique danseuse étaient la cerise sur le sundae.

Bon, revenons à nos rencontres. Au cours de ces réunions, on cherche toujours le *p'tit* quelque chose qu'il faudrait faire pour donner un nouveau souffle à notre municipalité, pour la dynamiser. Qu'avons-nous d'unique, qu'est-ce qui pourrait nous démarquer des autres et qu'avons-nous à offrir que nous n'offrons déjà? Voilà que Daniel Audet nous fait part d'un projet: festival du sapin, que lui avait soumis l'une de ses connaissances, il y a déjà un certain temps. Un festival du sapin? Le concept nous a tout de suite plu. Nous voilà pleines d'idées en tête, Manon Rouso et moi! Non, mais qui de mieux que nous, citoyens de Lingwick, pour

tenir un festival du sapin? Nous sommes entourés de plantations d'arbres de Noël; c'est le gagne-pain de plusieurs de nos citoyens et une activité économique importante dans notre municipalité!

L'idée ainsi lancée, par un bel avant-midi en sirotant notre café, nous avons fait le *brain storming* (remu-ménings) des activités possibles et élaboré une vision de l'événement. Plus on avance, plus on pense que ce projet est génial. Comme les vedettes seront les producteurs d'arbres de Noël, il faut savoir ce qu'eux en pensent. Donc, Manon, Serge LaRoche et moi faisons une première rencontre des producteurs même pour leur soumettre les idées ressorties. Ils ont l'air d'aimer le projet. Et ils nous confirment leur participation dans les jours suivants. Yé! Un nom pour l'événement est suggéré et retenu, ce sera: le Village de Noël.

Puisque la vision de ce projet est communautaire, nous souhaitons aussi la participation des organismes locaux. Ce sont dix-sept organismes, représentés par quelques-uns de leurs membres, qui répondent à l'invitation et qui nous répondent en cœur un beau, oui, on le veut. Chacun des organismes choisira son activité, l'alimentera, le présentera à sa façon et fera du Village de Noël un événement couru et grandiose.

Ce sera quoi, quand et où?

Le Village de Noël aura lieu le 6 décembre prochain (ici, arrêtez votre lecture pour aller noter la date à votre agenda).

► (On reprend la lecture ici.)

Les installations extérieures seront principalement au centre du village de Lingwick (Sainte-Marguerite), entre l'église et l'édifice du Cochon SouRiant. Les producteurs de sapins de Noël se réuniront pour que vous puissiez choisir et acheter le sapin qui égayera votre maison. Divers kiosques vous offriront: café, biscuits, chocolat chaud, et autres petits remontants. Vous pourrez profiter de promenades en attelage de chevaux, voir une exposition de crèches, accueillir le père Noël, participer à des ateliers de fabrication de décoration, y amuser les enfants, etc. Le centre communautaire servira à cette occasion pour, entre autres, le Marché de Noël, un dîner léger sur place, le souper, la soirée musique et danse, etc. Le chalet des loisirs servira pour sa part, de lieu de rassemblement pour les ateliers offerts aux enfants. Tout n'est pas encore exactement déterminé, mais nous vous tiendrons au courant des activités confirmées et de la programmation dans les prochaines semaines. Surveillez les pages de votre *Reflét*, une première ébauche publicitaire s'y retrouve.

Ce qu'on attend de vous citoyens(nes) du canton de Lingwick

Tout simplement que vous participiez! Nous ne connaissons pas encore l'ampleur que prendra l'événement, mais tout porte à croire que ça peut éventuellement devenir un événement majeur pour notre région. Pour une réussite totale, nous aimerions que vous décoriez, sous le thème de Noël et du temps des fêtes, votre extérieur de maison et/ou commerce, comme jamais auparavant.

Suite page 8

Hommage



Prix Carrière

Jacqueline P.-Bouffard

Le Cégep de Sherbrooke rend hommage à une de leurs retraités pour sa remarquable carrière.

Johanne Bolduc

Enseignante en soins infirmiers, Mme Bolduc se mérite l'Excellence professionnelle.

Efficace et organisée, Mme Bolduc a participé à plusieurs comités internes et externes. Dans le contexte de la

mise en oeuvre du Centre de recherche et de formation par simulation, elle a travaillé à l'intégration des notions de simulation et d'interdisciplinarité dans le curriculum du programme de soins infirmiers. Ses grandes compétences pédagogiques, disciplinaires et légales ont fait d'elle un modèle et une ressource inestimable pour son département.

Source : La Tribune, 30 août 2014

Née à Lingwick

Mme Bolduc est la fille de Rose-Anna Lapointe et de Rosaire Bolduc, aujourd'hui décédés. Elle est l'épouse de Roger Grenier, belle-sœur de Jean-Louis Grenier (Carol Crawley) et nièce de Régnald Lapointe (Colombe Roy).

Toutes nos félicitations pour ce très beau parcours de vie. R

CONFÉRENCE

La sexualité des aînés :
entre mythes et réalités

Le mercredi 22 octobre 2014

Présentée par Mme Isabelle Wallach,
professeure au département de sexologie, à l'Université du Québec, à Montréal.

Centre culturel d'East Angus,
288, rue Maple, à East Angus.

Débutera à 13 h 30.

Participation gratuite et collation offerte.

Information, 819 875-3373, poste 1210.



*Table de concertation
des personnes âgées
du Haut-Saint-François*

Notre petite séduction!, suite de la page 7

**On se met beau!
C'est notre petite séduction à nous,
gens de Lingwick!**

Parce qu'on veut que les gens reviennent nous voir, qu'ils aient le goût de faire rouler l'économie locale, d'encourager nos organismes et pourquoi pas, pour qu'ils projettent de venir s'établir dans notre charmante localité. Soyons vivants, soyons des plus accueillants, nous

savons si bien le faire. Et n'oubliez pas, encourageons nos producteurs locaux et procurons-nous un beau sapin, bien de chez-nous.

Alors, vous embarquez?

Je voudrais terminer en remerciant les producteurs d'arbres de Noël et les membres des comités de nos organismes locaux pour leur si bel accueil face à ce projet. Sans vous,

l'idée tombait tout simplement à l'eau. Merci d'embarquer dans *l'bateau*.

Ensemble, nous pourrions prouver qu'encore, en 2014, l'union fait la force et que la solidarité communautaire est une richesse pour nos petites localités. R

Note : Affiche et autre texte dans le présent journal, pages 16 et 22. R

Informez-vous
sur le
CELI
Compte d'épargne
libre d'impôt

VOUS
POUVEZ
RÊVER...

VOTRE ARGENT EST EN SÉCURITÉ.

**ÉPARGNE
PLACEMENTS
QUÉBEC**



**8 PRODUITS D'ÉPARGNE
FLEXIBLES ET SÛRS**
1 800 463-5229 | www.epq.gouv.qc.ca

Épargne
Placements
Québec



Le gras : bon ou mauvais?

Catherine Bouffard

Ce mois-ci, je vous parlerai des gras afin de répondre à quelques questions reçues à ce sujet.

Les gras ont plusieurs fonctions. Dans notre alimentation, ils contribuent à la saveur, à la coloration, à la texture et à la sensation en bouche des aliments. Utilisé en pâtisserie, le gras rend la pâte à tarte feuilletée, apporte tendreté aux gâteaux. Les fabricants de l'industrie alimentaire s'en servent pour la texture de certains produits.

En plus d'être une importante source d'énergie, ils sont nécessaires pour :

- le transport des vitamines A, D, E et K;
- nous fournir les acides gras essentiels (oméga-3);
- isoler et protéger certains organes

de notre corps;

- le maintien de notre température corporelle.

Les gras mono et polyinsaturés sont meilleurs pour notre santé. En effet, les gras polyinsaturés oméga-3 empêcheraient la formation de caillots de sang dans les artères du cœur.

Les gras saturés sont à consommer avec modération, car ils font augmenter le taux de mauvais cholestérol dans le sang.

Les gras trans sont à éviter parce qu'en plus de faire augmenter le taux de mauvais cholestérol, ils font baisser le taux de bon cholestérol. Voir le tableau ci-bas pour plus d'informations à leur sujet.

Conservation

Conserver les huiles et les graisses dans un endroit frais et à l'abri de la lumière. Les placer au réfrigérateur peut aussi prévenir le rancissement. Ce dernier donne une odeur et un goût désagréables et est causé par la chaleur, la lumière, une exposition prolongée à l'oxygène et certains métaux. Vous devez jeter les huiles et graisses rancies.

En conclusion, nous avons besoin du gras pour le bon fonctionnement de notre corps. Il suffit de favoriser les meilleures sources pour notre santé. R

Source : *Brown, Amy. Understanding food.*

Principles & Preparation.2008

Les gras (lipides)	Acides gras insaturés (bon gras à intégrer)	Acides gras saturés (avec modération)	Acides gras trans (à éviter)
Dans quels aliments les retrouve-t-on? Comment les nomme-t-on dans la liste des ingrédients?	<p>Polyinsaturés Huile végétale (tournesol, maïs, margarine, carthame). Noix du Brésil, de Grenoble. Oméga-3 : poissons (anchois, éperlan, flétan (turbot), hareng, maquereau, sardine, saumon, thon rouge, truite), lait et œufs oméga-3, graines de lin moulues et huile, graines de chia et de chanvre.</p> <p>Monoinsaturés Olive, canola, arachide, margarine non-hydrogénée, avocat, amande, noisette, pacane.</p>	<p>Origine animale Viande, lait, fromage, beurre, charcuterie, saindoux, suif, etc. Des gras généralement solides à la température de la pièce. Favoriser les viandes maigres (poulet, dinde) et les coupes maigres (filet, contre-filet.)</p> <p>Origine végétale Gras hydrogénés, beurre de cacao, graisse, huile tropicale, huile de palme, de palmiste ou de coprah, noix de coco.</p>	<p>Les termes suivants se retrouvent dans la liste des ingrédients Graisses et huiles partiellement ou complètement hydrogénées, margarine sans mention non hydrogénée, shortening d'huile végétale sauf de marque Crisco.</p> <p>Les produits transformés tels les petits gâteaux emballés individuellement et les muffins du commerce en contiennent.</p>
Que font-ils dans notre corps?	Oméga-3 : diminution des triglycérides (gras entreposés dans les cellules à partir du surplus de gras et de sucre que l'on mange).	Augmentent le mauvais cholestérol et donc les risques de maladies cardio-vasculaires.	Augmentent le mauvais cholestérol et diminuent le bon cholestérol. Augmentent de beaucoup les risques de maladies cardio-vasculaires. R



Le Web, c'est le présent.

Ghislaine Pezat

Les écritures sur du papier s'envolent lentement vers le Web.

À la rencontre régionale de l'Association des médias écrits communautaires du Québec (AMECQ), le 4 octobre dernier, Daniel et Ghislaine Pezat, pour Le Reflet du canton de Lingwick, y ont assisté. Le thème abordé : *On se Webilise*.

Le Web est une vitrine complémentaire à un journal papier, mais il faut respecter certaines conditions :

- fonctionnel et convivial;
- contenu facilement disponible (en trois clics maximum) et adaptés aux besoins.

Création ou refonte d'un site Web

1. Nom de domaine.

Suggestion : Webnames (Canada), <http://webnames.ca/>

2. Hébergement du site.

Coût annuel à prévoir plus un petit budget pour le soutien technique. Suggestion : Sherweb (Canada, Sherbrooke) <http://sherweb.com/>

3. Choisir le CMS (content delivery network) / réseau de diffusion de contenu.

C'est un outil qui permet de gérer le contenu du site Web. Il y a une différence importante entre le Code source libre (ex. WordPress qui est 100 % gratuit et moins compliqué) et le CMS propriétaire, qui n'est pas gratuit mais qui répond exactement aux besoins du site.

Note : Avec WordPress il y a quelques failles de sécurité qui obligent à toujours faire les mises à jour.

4. Migration des contenus

S'il y a refonte du site, il y a un coût pour le transfert des documents. Prévoir environ 10 heures pour un site de petite taille fonctionnant déjà sur un CMS à code ouvert.

5. Design du site.

Avec WordPress, coût minime pour le design de base (choix d'éléments graphiques gratuits). Exiger que tout fonctionne bien dans tous les principaux navigateurs qui utilisent des mots clés pour les recherches. (Ex. Internet Explorer, Firefox, Google Chrome, Safari). Peu importe la police de caractères choisie, il faut tester les pages en agrandissant la taille du texte et en s'assurant que le rendu est correct (largeur de 960 pixels maximum). Choisir des polices (fontes populaires) souvent déjà installées par défaut avec les systèmes d'exploitation et les logiciels populaires. Les polices les plus utilisées pour les titres sont sans empattements (sans-serif). Ex. Arial, Lucida Sans, Tahoma, Geneva, Verdana, etc. Pour les textes, choisir les polices à empattements (serif) c'est-à-dire avec des pattes comme Times New Roman (le plus utilisé), Georgia, etc.

6. Accès mobile.

Avoir un site Web adaptatif qui se modifie automatiquement en fonction de la taille de l'écran. Pour passer du Web à l'application mobile :

Suggestion : Axial Sherbrooke (Canada), <http://axialdev.com/>

7. Moteur de recherche.

Avec WordPress, c'est gratuit et

inclus. Si on choisit un CMS propriétaire, qui n'inclut pas le moteur de recherche, Google offre un module gratuit (intrasite).

Contenu du site Web

Sections incontournables :

- Accueil* : écrire les nouveautés importantes en mettant de l'avant les sections primordiales et les changer fréquemment.
- À propos* : présenter l'équipe, l'historique, etc.
- Implication* : détailler la marche à suivre claire pour devenir membre, ou bénévole, ou présenter un projet, etc.
- Contact* : fournir les coordonnées complètes (adresse, numéro de téléphone, adresse courriel, adresses des profils sur les médias sociaux, heures d'ouverture, carte interactive fournie gratuitement, sur demande, par Google Maps, etc. Et même proposer un formulaire, s'il y a lieu.

Le pourquoi des médias sociaux

- Facebook pour faire parler de notre journal.
- Twitter pour échanger.
- YouTube pour un contenu photos, vidéos, etc.

Les vrais raisons pour lesquelles le journal doit utiliser les médias sociaux :

- Avoir un contact direct et spontané avec les lecteurs.
- Partager et consommer l'information.
- Promouvoir le contenu.
- Améliorer le référencement.
- Générer du trafic.

Suite page 12



4 octobre 2014. À Sherbrooke, rencontre régionale des journaux communautaires membres de l'AMECQ. Assises : blouse rouge, Ghislaine Pezat, mise en pages, Le Reflet du canton de Lingwick et à sa gauche, Monique Polard, présidente, Le Jour'dham (Ham-Sud). Debout : vers la droite, avec la barbe, Jean-Claude Vézina, journaliste et photographe, Le Haut-Saint-François. À l'arrière : Daniel Pezat, président, Le Reflet du canton de Lingwick

Facebook

Une fois le compte Facebook créé, il faut l'intégrer au site Web. L'interaction est exponentielle. Utiliser un profil Facebook d'entreprises et non personnel. Cliquer sur créer une page (vers le bas du profil). Choisir prudemment le nom de la page qui sera définitif. Nommer la page avec les majuscules, les accents et les espaces. Éviter inc. et enr. et les mots sans espace. Préparer la page en mode privé avant de la publier. Lorsque c'est prêt, la publier et inviter les amis (l'option Recommander à des amis). Suggestion : inviter les

amis aux six mois, pas plus souvent. La page est 100 % publique. La publicité est coûteuse. S'il y a un lien intéressant à faire connaître, pour être efficace, le copier et le coller sur notre page. En tant que page Facebook, nous pouvons publier :
- sur notre page,
- sur une autre page et,
- commenter sur d'autres pages.

Twitter

Média social moins compliqué que Facebook. Instrument important pour une entreprise même si Twitter

doit compter au plus 140 caractères (lettres et espaces). Dans Internet, c'est le 3^e moteur de recherche (en temps réel celui-là) après Google et YouTube.

Créer un compte Twitter : entrer le nom du journal et créer un mot de passe; ajouter une photo (de profil) et une (de couverture). Utiliser les mêmes que sur Facebook. Suivre la démarche expliquée par Twitter. Intégrer Twitter au site Web et ne pas oublier l'utilisation des mots clés. Pour être profitable, il faut s'y mettre chaque jour, être discipliné et s'investir en temps.

On peut lier les comptes Twitter et Facebook pour gagner du temps.

Vocabulaire :

- Tweet , lorsqu'on envoie un message via Twitter.
- Twit, lorsqu'on dit j'ai twitté quelque chose.
- Hashtag « # », c'est un sujet d'actualité, ex. # Ebola.
- RT, lorsqu'on fait suivre le tweet de quelqu'un d'autre.
- @, on l'utilise pour répondre à quelqu'un. R

Répit pour les proches aidants de personnes âgées

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
Du Haut-Saint-François

 **Service d'Aide Domestique**
du Haut-Saint-François

Répit individuel ou de groupe.

Contactez-nous pour savoir si vous êtes admissible.

Centre d'action bénévole du Haut-Saint-François 819 560-8540
Aide domestique du Haut-Saint-François 819 832-2200

Activités de groupes à venir cet automne.

Informations à suivre sous peu.

La Semaine des maisons de jeunes

Cette semaine, qui sert à promouvoir le dynamisme et l'aide que l'on peut y trouver, s'est tenue du 13 au 19 octobre 2014, partout au Québec.

M. Étienne Dano, humoriste, en était l'animateur et le porte-parole.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
19 Messe 10h45 Adoration 11 h à 16 h	20 Café bla bla 8h à midi ViActive 10h30 Parution du Reflét	21 Café bla bla 8h à midi CAB AGA 10h à Clifton	22 Café bla bla 8h à midi ViActive 10h30 Table concertation du HSF 13h30 East Angus Badminton 19h à 21h B.-ball poches 19h	23 Café bla bla 8h à midi Virage 13h East Angus Karaté 18h15 Bibliothèque 18h30 à 20 h	24 Tournoi baseball poches 8h	25
26 Messe 10h45 Adoration 11 h à 16 h	27 Café bla bla 8h à midi ViActive 10h30	28 Café bla bla 8h à midi	29 Café bla bla 8h à midi Inspect. munic. ViActive 10h30 Badminton 19h à 21h B.-ball poches 19h	30 Café bla bla 8h à midi Karaté 18h15 Bibliothèque 18h30 à 20 h	31 Café bla bla 8h à midi Souper des chasseurs à la Ruée vers Gould	

NOVEMBRE 2014

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			Horaire de l'inspecteur municipal : 8h30 à 16h30			1
2 Messe 10h45 Adoration 11 h à 16 h	3 Café bla bla 8h à midi HSF fou enfants Weedon 9 à 11h ViActive 10h30 Conseil municipal 19h Tombée des articles Reflét	4 Café bla bla 8h à midi	5 Café bla bla 8h à midi ViActive 10h30 Afeas, réunion 13h30 Badminton 19h à 21h B.-ball poches19h	6 Café bla bla 8h à midi Karaté 18h15 Bibliothèque 18h30 à 20 h	7 Café bla bla 8h à midi	8
9 Messe 10h45 Adoration 11 h à 16 h	10 Café bla bla 8h à midi ViActive 10h30	11 Café bla bla 8h à midi Virage 13h East Angus	12 Café bla bla 8h à midi Inspect. munic. ViActive 10h30 Badminton 19h à 21h B.-ball poches19h	13 Café bla bla 8h à midi Karaté 18h15 Bibliothèque 18h30 à 20 h	14 Café bla bla 8h à midi	15
16 Messe 10h45 Adoration 11 h à 16 h	17 Café bla bla 8h à midi ViActive 10h30 Parution du Reflét	18 Café bla bla 8h à midi	19 Café bla bla 8h à midi ViActive 10h30 Fadoq réunion 13h30 Badminton 19h à 21h B.-ball poches19h	20 Café bla bla 8h à midi Virage 13h East Angus Karaté 18h15 Bibliothèque 18h30 à 20 h	21 Café bla bla 8h à midi	22
23/30 Messe 10h45 Adoration 11 h à 16 h	24 Café bla bla 8h à midi ViActive 10h30	25 Café bla bla 8h à midi	26 Café bla bla 8h à midi Inspect. munic. ViActive 10h30 Badminton 19h à 21h B.-ball poches19h	27 Café bla bla 8h à midi Karaté 18h15 Bibliothèque 18h30 à 20 h	28 Café bla bla 8h à midi	29



Défibrillateur

Ghislaine Pezat

Don d'un défibrillateur

Photo : Ghislaine Pezat



20 septembre 2014.

Gaston Manseau, David Turgeon,
Katy Côté, Serge LaRochelle et
Guy-Charles Amnotte

Dans la salle de l'édifice municipal, le 20 septembre dernier, à 11 h, conférence de presse de Mme Katy Côté, coordonnatrice des activités de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC.

Mme Côté nous annonce que la Fondation donne un défibrillateur au canton de Lingwick ainsi qu'aux municipalités de Windsor et Durham-Sud. Elle souligne entre autres que : « ... la présence d'un défibrillateur dans une communauté contribue à sauver des vies. »

M. LaRochelle, conseiller et maire suppléant, ajoute que : « Le canton étant situé à plusieurs kilomètres du service ambulancier nous desservant, la présence d'un défibrillateur disponible 24/24 h est rassurante... »

À ma question au panel, concernant le vandalisme, M. Manseau, directeur en incendie, municipalité de Durham-Sud, M. Turgeon, technicien-ambulancier et formateur de *Héros en 30* (défibrillation) ainsi que M. Amnotte, journaliste-éditeur, Facebook, Héros en trente Nouvelles (initiateur dans la région pour que les municipalités reçoivent un défibrillateur) me répondent tour à tour que le problème de vandalisme ou de vol n'existe pas sauf à une occasion et l'appareil a vite été retrouvé.

Notons :

- La boîte contenant le défibrillateur se trouvera à l'entrée, anciennement de la caisse Desjardins, porte du côté des boîtes aux lettres.
- Les pompiers ont aussi un défibrillateur dans leur camion.

À la page suivante, vous aurez des informations sur la formation concernant le programme *Héros en 30* qui a été mis sur pied par le ministère de la Santé et des Services sociaux en collaboration avec la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC et la Corporation d'Urgences-santé.

Remerciements à Renaud Blais

L'équipe du Reflet tient sincèrement à remercier Renaud.

Lorsque Marcel Langlois a quitté sa tâche bénévole de correcteur au Reflet, Renaud Blais a immédiatement offert ses services à titre de correcteur des pages de notre journal communautaire.

Malgré la maladie, il s'y est impliqué bénévolement et généreusement, de novembre 2013 à septembre 2014 inclusivement.

Suzanne Jutras demeure une correctrice minutieuse depuis de nombreuses années. Nous n'avions pas trop de deux correcteurs.

Nous tenons à faire connaître notre gratitude envers Renaud.



Photo : Geneviève Lussier

Défibrillateur

Dans l'après-midi du 20 septembre, à partir de 13 h, vingt citoyens(nes) suivent la formation *Héros en 30* dans le but de sauver une vie. Nous avons actuellement une population de 410 citoyens.

**Appeler le 911 et
envoyer chercher
le défibrillateur.**

En 1^{er}, dégagement des voies respiratoires

Au début, M. Turgeon nous explique la manoeuvre Heimlich qui s'applique seulement si une personne est en obstruction des voies respiratoires et encore consciente. Il faut se tenir derrière la personne qui est encore debout (à l'occasion assise); en position debout, placer une de nos jambes entre les deux jambes de la personne pour la soutenir et pour bien se positionner. Avec les deux mains l'une sur l'autre (dont une est fermée en poing) afin d'expulser un corps étranger (possible) dans les voies respiratoires, il faut comprimer rapidement et en remontant (en faisant un J), le creux de l'estomac.

En 2^e, masser le cœur

S'il y a perte de connaissance, il faut oxygéner le cerveau. Masser le cœur est un geste essentiel et simplifié pour la réanimation cardio-respiratoire sans ventilation, chez les adultes. Il faut que la personne qui semble inanimée, ne bouge pas et soit couchée au sol (sur une surface dure). Masser, (voir photo du couple), de 60 à 100 massages/minute.



20 septembre 2014.
Paul-Henri Rousseau et
Thérèse Fortier.
Photo : Guy-Charles Amnotte

En 3^e, le défibrillateur

Mettre à ON et ouvrir le couvercle. Avoir le thorax nu et les bijoux éloignés ou enlevés. Écouter les explications de la machine. Coller les deux pads (sur épaule droite et sous aisselle gauche), selon la taille de la personne. La partie bleue que nous voyons sur l'image du sac de pads doit être sur le milieu du thorax et les deux pads autocollants de chaque côté. Ces trois pièces sont déjà attachées ensemble.

La machine fait sa propre analyse.

Avant la défibrillation (donner un choc électrique), personne ne doit toucher au corps. Si la machine nous dit de défibriller, il faut peser le bouton au centre, en forme de cœur. Continuer à masser par après. La machine fera à nouveau son analyse. Écouter ce qu'elle nous dit. Défibriller à nouveau, peut-être ou pas. Continuer à masser jusqu'à l'arrivée d'aide ou réanimation réussie. R



Les trois photos : Ghislaine Pezat



Octobre

Marcelle Bouffard, Hélène Cloutier, Hervé Cloutier,
Myron Coates, Josée Lapointe, Marcel Langlois, Marcel Loiselle,
Louise Longpré, Kenny Pelchat et Pierre Rousseau,

Le Village de Noël

à Sainte-Marguerite-de-Lingwick

le samedi 6 décembre 2014

de 10 h à 17 h

*Une journée féerique pour tous,
dédiée à nos producteurs
de sapins de Noël locaux.*

Vente de sapins de Noël,
couronnes et décorations

Atelier de décoration de Noël
(ex : fabrication de boucles, etc.)

Marché de Noël intérieur de 10 h à 16 h

Promenade en attelage de chevaux

Kiosques extérieurs (cafés aromatisés,
chocolat chaud, biscuits de Noël...)

Exposition de crèches de Noël

Amusement pour les enfants

Arrivée du père Noël à 15 h

Décoration de sapins

Souper

Soirée-spectacle

(Détails à venir)

Renaud, pour tout cela, MERCI

Hommage composé et lu par Véronique Gauthier lors des funérailles de Renaud Blais le 27 septembre 2014 en l'église de Sainte-Marguerite de Lingwick

Cher Renaud,

Voilà maintenant onze ans que vous m'avez accueillie dans votre famille. Onze ans durant lesquels il m'a été possible de constater la grandeur d'homme que vous êtes.

Grand voyageur, vous avez su partager votre passion avec des milliers d'élèves, avec vos amis, votre famille, votre épouse, vos enfants et même vos petits-enfants. Pas plus tard qu'il y a deux mois et demi, vous étiez à l'autre bout de l'Europe pour envoyer paître la maladie.

Renaud, aujourd'hui, nous sommes ici pour souligner votre courage et aussi pour souligner l'homme honorable que vous avez été. Père présent et impliqué, vous n'échappiez pas une opportunité d'aider, de rendre service, tantôt déménageur, tantôt ouvrier de la construction, ébéniste, pourvoyeur, confident et j'en passe. Vos fils peuvent se compter chanceux d'avoir grandi et évolué avec un père tel que vous.

Époux aimant, rempli de tendresse pour Céline, votre épouse depuis 38 ans. Partenaires de vie, coéquipiers dans vos projets communs autant qu'individuels, Céline pouvait toujours compter sur vous, sur votre dévouement. Il faut également souligner à quel point vous avez fait un bon choix, le 19 avril 1976, en vous unissant avec Céline qui s'est donnée corps et âme pour vous, pour ensoleiller vos journées plus difficiles, particulièrement au cours des dernières années et encore davantage tout le mois passé.

Autant la famille que les amis, nous avons pu bénéficier de votre immense générosité à aider et à servir les autres, en prévoyant leurs besoins.

Renaud, pour tout cela, MERCI.

Et que dire de votre rôle de grand-père que vous occupiez à merveille. Nous pouvions voir briller vos yeux lorsque vous les regardiez : « Je les regarde et je les aime » avez-vous tant dit. Votre précieux legs auprès d'eux, riche par sa diversité, les aura entre autres fait connaître la pêche et l'apprentissage des chiffres par les jeux de cartes, particulièrement le paquet voleur; jeu auquel Lorane et Philip ont tellement joué et aimé jouer avec vous. Tous ces éclats de rire lorsqu'ils volaient, avec grande satisfaction, votre paquet!

Renaud, peut-être avons-nous l'impression que cette fois-ci vous vous êtes fait voler tout votre paquet, mais en fin de compte, c'est probablement vous qui détenez toutes les cartes et qui attendrez patiemment que l'on vous rejoigne pour notre prochaine partie.

Je vous aime.

Votre belle-fille Véronique Gauthier

Photo prise par Céline, le 11 juin 2014



GRATUIT GRATUIT GRATUIT



Samedi 13 décembre 2014, vers 17 h
APÉRO et SOUPER DES FÊTES
pour tout le monde

Gratuit pour les membres de la fadoq Lingwick

Une contribution monétaire volontaire
dans le but de la remettre à des œuvres caritatives
ou en paniers de Noël

Coût : 20 \$ pour les non-membres

Réservation avant le 22 novembre

Thérèse Fortier au 819 877-2492

Jean Guy Poulin au 819 877-2284

GRATUIT GRATUIT GRATUIT



Bébé Matisse

Grâce à Matisse, né le 3 juillet 2014, des liens se tissent entre Lingwick et Paris.

Ses parents, Anne-Marie Tremblay et Christophe Coppens, ainsi que ses grands-parents, Suzanne Paradis et Guy Messely, sont heureux de vous le présenter.



Septembre 2014.

Matisse dans les bras de Christophe puis Anne-Marie

Bébé Donovan



Début septembre 2014.

Robin, Adrien avec Donovan (un mois) et Florian.

Photo : John Ward

Naissance de Donovan, le 4 août 2014, à Charlesbourg, Québec.

Papa, Vincent Ward et maman, Paula Horny, ainsi que ses trois frères, Adrien, Robin et Florian, sont heureux de la venue de Donovan dans la famille Ward.

Les grands-parents, Régine et John, comptent maintenant 7 petits-enfants.

Plin d'œil
à nos
annonceurs



Comme par les années passées, nous vous invitons à publier vos vœux des fêtes.

Maintenant, nous vous offrons de la couleur : vœux, cartes ou publicités.

Bientôt, nous vous rendrons visite, si ce n'est pas déjà fait.

Votre collaboration
nous est
précieuse.

Merci.

La direction de

Le Reflet
du canton de Lingwick



Tournoi provincial



Jean Guy Poulin

Le 18 septembre dernier se tenait, à Victoriaville, le 23^e tournoi provincial de base-ball poches de la fadoq. Nous étions 26 équipes qui représentaient toutes les régions de la fadoq au Québec.

Dès 6 h 30, jeudi matin, le groupe partait dans deux autos, direction Victoriaville, pour représenter l'Estrie avec deux autres équipes.

Nous n'avons pas gagné mais nous avons passé une très belle journée. R

18 septembre 2014. En avant : Louise Rousseau, Thérèse Fortier et Paul-Henri Rousseau.

À l'arrière : Réal Quirion, Claude Blais, Clermont Rousseau, Gilles Comeau, René Rousseau, Jean Guy Poulin et Maurice Gagnon. Marcel Loiselle absent



Photo : Bertrand Parent

Truc

Piège à mulots

Daniel Pezat



Photo : Daniel Pezat

L'automne c'est bien connu n'est pas seulement le temps des couleurs et des récoltes, c'est aussi le temps des rongeurs; le temps où les mulots tentent par tous les moyens de s'installer dans nos maisons.

Une peste!

Pour ma part, j'ai essayé toutes sortes de trucs, de poisons et quoi encore. Le meilleur, le moins cher, le plus efficace et le plus respectueux de l'environnement est ce que j'appelle "la roulette".

Pour le construire, vous avez besoin : d'une chaudière de vingt litres, d'une bouteille de boisson gazeuse ou d'eau d'un demi-litre, d'un bâton de 30 cm de long (12 po.) et d'une cuillère à table de beurre d'arachides.

Construction : percer un trou de un cm (1/2 po.) au fond de la bouteille. Percer un trou de un cm (1/2 po.) de chaque coté de la chaudière.

Enfiler le bâton dans les trous de la chaudière et de la bouteille.

La bouteille doit tourner sur elle même très facilement.

Étendre le beurre d'arachides sur la bouteille (une bande de 1 cm (1/2 po.) tout autour et au centre. Ajouter 4-5 cm (2 po.) d'eau au fond de la chaudière.

Le piège est prêt, il ne reste qu'à l'installer dans un endroit de votre maison ou d'un bâtiment que vous savez fréquenté par les rongeurs; idéalement collé à un mur où les bestioles peuvent monter.

Bonne chasse. R

Mille tendres mercis

À toute la communauté de Lingwick.

Merci pour tous les témoignages de sympathie, merci à vous d'avoir été là lors des funérailles de Renaud, merci pour votre amitié.

Le départ de Renaud m'attriste énormément, c'est difficile après 38 ans de vie commune; j'essaie de trouver du réconfort dans les souvenirs des si beaux moments passés avec Renaud pendant toutes ces années.

Je reprends courage petit à petit. La famille, les voisins, les ami(e)s, la communauté m'offrent tellement de support que je n'ai d'autre choix que celui de regarder en avant.

D'en haut, je suis certaine que Renaud apprécie grandement tous ces gestes car il souhaitait que je continue à vivre pleinement après son départ.

Merci pour votre empathie, votre accueil et votre soutien.

Mille tendres mercis. R

Céline



Belles granges d'autrefois

Les deux photos : Louise Lapointe



Automne 2013.
Chemin Fontainebleau



Automne 2013.
Rang des Pointes



Ateliers parents-enfants. **Jouons avec les mots.** C'est gratuit!

Pour les 3 à 5 ans et leurs parents

Note : les places sont limitées à six dyades parents-enfants. Les parents intéressés seront rencontrés individuellement afin qu'ils soient bien informés avant de s'engager dans cette série d'ateliers avec leur enfant. **Les parents doivent s'engager à participer à toutes les activités.** C'est seulement suite à cette première rencontre individuelle que l'inscription pourra être confirmée; date de la première rencontre à confirmer avec le parent. Si certaines personnes doivent demander congé à leur employeur, l'orthophoniste pourra signer un document attestant de leur présence à cet atelier avec leur enfant.

Halte-garderie. Possibilité d'une halte-garderie si vous avez d'autres enfants à la maison.

Objectif : favoriser, par le jeu, le développement du langage de votre enfant.

Ateliers : au début de chaque rencontre, l'orthophoniste explique aux parents une stratégie pour favoriser le développement du langage. Ensuite, chaque parent joue avec son enfant. Ensemble, vous visiterez six stations d'activités par atelier. Durant ces jeux, vous mettrez en pratique la stratégie qui a été présentée. Voici un aperçu des jeux : casse-tête, jouets, bricolage, pâte à modeler, lecture, comptine, etc. Durant les activités, l'orthophoniste et l'animatrice guident les parents en soulignant leurs bons coups.

Dates des activités

3 novembre, 9 h à 11 h, rencontre de groupe avec les parents.

10 ateliers parents-enfants, **9 h à 10 h 15.**

10 et 17 novembre, les animaux;

24 novembre et 1^{er} décembre, le corps;

8 et 15 décembre, méli-mélo;

12 et 19 janvier, les transports ;

26 janvier et 2 février, la nourriture.

9 février, rencontre avec chaque parent; heure à déterminer avec le parent.

Au centre communautaire de **Weedon**

Inscriptions au 819 560-8410, poste 2141.

Animatrices : Mélissa Dawson, orthophoniste et Stéphanie Pehlemann, psychoéducatrice

Faites notre page couverture.

En couleur.

Le Reflet du canton de Lingwick, votre journal communautaire, lance une invitation aux amateurs de photographie. À chaque parution du Reflet, une photo est choisie pour illustrer la page couverture.

Pour ceux qui aimeraient participer, voici quelques critères qui guideront le choix de l'équipe de production.

- Les photos doivent être prises dans le sens « portrait » (dans le sens vertical).
- Elles doivent provenir de paysages ou d'activités du canton de Lingwick.
- Elles seront choisies en fonction des saisons ou des récentes activités.
- Envoyer vos photos avec la meilleure résolution possible; elles peuvent nous parvenir par courriel à (info@lereflet.org), sur une clé USB, un CD ou un DVD.
- Si elles sont sur papier, 819 877-3560, boîte vocale.

Le conseil d'administration



Le Village de Noël

Animation pour les enfants
(par le comité des loisirs)

- **10 h à 11 h** : concours de décoration de petits sapins.

Les enfants doivent apporter leurs décorations maison.

Pour les inscriptions, contactez Peggy Thompson, au 819 877-5083 ou
Andrée-Maude Courval, par courriel : a.m.courval@gmail.com

- **13 h à 14 h** : atelier de bricolage sur le thème de Noël.

- **15 h** : arrivée du père Noël. Pour que votre enfant puisse recevoir un cadeau,
vous devez l'inscrire **d'ici le 30 octobre au plus tard**, en appelant Peggy Thompson, au 819 877-5083 ou
en contactant Andrée-Maude Courval par courriel : a.m.courval@gmail.com.

Dans le prochain Reflet vous aurez la programmation officielle.

Josée Bolduc

Civisme



Collaboration à l'opération

soumis par Daniel Pezat

Appel lancé aux producteurs agricoles et forestiers.

Devenez des alliés de l'opération Cisaille (marijuana).

En 1999, la Sûreté du Québec a élaboré et mis en application le programme Cisaille visant à limiter l'expansion de la production de marijuana sur l'ensemble du territoire québécois. Dans ce programme, la population est considérée comme un partenaire essentiel pour lutter efficacement contre le phénomène.

L'expansion du phénomène des cultures de marijuana est une activité criminelle qui dépasse le cadre d'intervention des forces policières. L'ampleur du phénomène, en termes d'impacts et de conséquences sur la population, demande un partenariat entre les organismes, la population et la police afin de lutter efficacement contre ce type de criminalité.

Production en croissance

L'expérience acquise au cours des années démontre que l'importance

des productions augmente d'année en année lorsqu'elles ne sont pas contrecarrées; les producteurs illégaux associant la non-intervention des propriétaires à une acceptation des faits. Il est donc dans l'intérêt des citoyens de ne pas laisser ces criminels utiliser impunément leurs terres à des fins illégales.

La production, le trafic et la vente de marijuana sont lourds de conséquences pour la société. La marijuana est une drogue consommée de manière importante dans les écoles du Québec. Une plantation de 100 plants peut alimenter en joints une polyvalente de 1000 élèves durant plus de deux mois, sans compter les conséquences désastreuses de la consommation sur leur développement.

Intervention policière

Un policier responsable du programme Cisaille est nommé dans chacune des MRC du territoire. Les producteurs agricoles peuvent être des

alliés importants dans la lutte à la culture de cannabis en autorisant les policiers à intervenir sur leurs propriétés par le biais d'un contrat social.

Pour plus d'information sur le programme Cisaille, le contrat social ou pour dénoncer toute activité illégale, la population est invitée à communiquer avec les policiers de la Sûreté du Québec de leur région, en composant l'indicatif régional suivi de 310-4141, ou encore directement avec le responsable du programme Cisaille de leur MRC.

Anonymat

Des signalements anonymes peuvent également être faits à l'organisme *Échec au Crime*, partenaire de la Sûreté du Québec dans le cadre du programme Cisaille au :
1 800 711-1800.

*Source : L'arbrePLUS,
juin-juillet 2014*



Octobre 1994

Le Furet

Vous souvenez-vous de nous par la famille Lapointe. Gédéon Lapointe est né le 15 septembre 1889; il se marie le 26 août 1912, à Lingwick, à Béatrice Roy, née le 21 novembre 1892. Gédéon a été tour à tour, entrepreneur forestier, puis propriétaire du magasin général et pour finir il s'installe avec sa famille sur une ferme dans le rang Sainte-Anne. Béatrice, pour sa part, mettra au monde 19 enfants tout en veillant au bien-être de tous. Leurs enfants sont : Alcide, Émilienne, Jeanne, Aurore, Gilberte, Louise, René, Raoul, Laura, Lina, Rose-Anna, Léo, Laurette, Reynald, Marielle et Claude. Le 16 juillet 1994, un rassemblement de la famille Lapointe comptait plus de 300 personnes, on dénombrait 90 enfants, 139 petits-enfants et 39 arrière-petits-enfants.

Le 11 septembre dernier, la caisse populaire de Lingwick organisait un banquet pour rendre hommage aux anciens dirigeants qui se sont dévoués pendant 50 ans au service de la caisse. 170 personnes étaient présentes à cette fête. Le curé Brisson a célébré la messe. Donald a été un maître de cérémonie efficace et Renaud Blais s'était généreusement offert pour prendre des photos qui seront présentées dans un album du 50^e anniversaire.

Éric Bourquin est en "beau maudit". Comme il le fait régulièrement, il va porter ses vieux journaux au conteneur de recyclage à côté du garage municipal. Là, il apprend qu'il n'y a plus de récupération à Lingwick car cela coûte trop cher. Il se plaint de l'irresponsabilité du conseil municipal et de son manque d'information vis-à-vis des contribuables.

Avec le retour de l'automne, c'est pour le club de l'Âge d'Or de Lingwick une invitation aux membres de reprendre les activités. La salle de l'Âge d'Or sera ouverte deux après-midis par semaine. Marie-Jeanne Lapointe nous donne des nouvelles des activités passées : le 2 septembre, il y a eu une randonnée et la visite d'un verger à Compton. Pour la troisième année, le club de Lingwick participe au "Festival de la santé", beaucoup d'information pour vivre en meilleure santé. Des artistes étaient invités, entre autres : Nathalie Daniel, Monique Vermont et André Lejeune. À l'occasion de "la journée de reconnaissance aux présidentes" Laurienne R. Vachon s'est vue remettre un certificat mérite.

Fabrique Sainte-marguerite. Annette Loubier est alors marguillière. Elle nous invite à donner généreusement à la contribution volontaire annuelle (CVA), le 23 octobre. Les solliciteurs passeront vous visiter, accueillez-les comme des amis.

Les anniversaires du mois, en ce mois d'octobre 1994; les doyens à l'honneur sont Mme Lucille Pelchat et M. Émile Plante. À cette occasion, on nous propose une citation de Richard Desjardins : "Nous vivons une époque où les pouvoirs détruisent le territoire, privatisent les profits, socialisent les dettes, écrasent les regroupements communautaires, assimilent les besoins importants à des caprices, tout en faisant croire que les richesses sont devenues inexistantes et leur partage, par le fait même, impossible.

Colombe Lapointe pour l'Afeas invite les femmes à trouver des trucs

pour aider à passer les moments difficiles : "Si tu te sens seule, chaque matin, va à ton miroir et dis-toi : "Bonjour" à haute voix en te faisant un large sourire et fredonne une chanson. Tu verras, ta journée s'en portera beaucoup mieux."

Suzanne Blais, alors secrétaire-trésorière pour la municipalité, nous donne des nouvelles de celle-ci. Il est désormais interdit de pulvériser des produits chimiques sur les abords des chemins. La cueillette des ordures ménagères se fera tous les jeudis par un entrepreneur privé. Des ponceaux en béton, usagés, sont en vente au coût de 5 \$ l'unité.

Le pont numéro 2002, sur le chemin de Fontainebleau, sera réparé au coût de 90,535.07 \$; ce montant correspond à la subvention accordée par le ministre délégué aux transports. Les pavages de la route 257 effectués en 1993 et 1994 auront coûté 342,964 \$. Une subvention étalée sur trois ans au montant de 229,480 \$ est accordée par la députée. La part de la municipalité s'élève à 113,484 \$ qui seront empruntés et remboursés sur une période de 10 ans. On nous rappelle qu'il est obligatoire de ramoner sa cheminée annuellement, tout comme changer les piles des détecteurs de fumée.

Dans sa chronique *Une idée en passant*, Daniel Pezat fustige le transport scolaire. "Tout le monde reconnaît qu'un des buts premiers du transport scolaire n'est ni la formation, ni l'éducation.

Alors si le transport scolaire n'était qu'une affaire de gros sous?"

Suite page 24

Observations de Mme météo

Jacqueline P.-Bouffard

Septembre	2014	2013	2012	2011	2010	2009
Pluie	55 mm	142,4 mm	118,4 mm	154,2 mm	181,8 mm	54,6 mm
Tonnerre	—	les 2, 3, 11 et 12	le 9	les 3, 4, 5, 13 et 14	les 3 et 8	—
T° maximale	les 1 ^{er} , 3, 6, 10, 26 et 27, 25 °C les 2 et 5, 29 °C les 4 et 28, 26 °C	le 1 ^{er} , 26,5 °C le 11, 30 °C le 20, 26 °C le 21, 25 °C	les 8 et 14, 28 °C le 13, 27 °C le 6, 26,5 °C	les 2 et 3, 26 °C le 4, 29 °C	le 1 ^{er} , 31 °C le 3, 32,5 °C	le 3, 25 °C le 21, 25 °C
T° minimale	les 13 et 20, -2 °C le 19, -6 °C le 24, 0 °C	les 6 et 9, 0 °C le 17, -2 °C le 18, 0,5 °C	les 17 et 24, -1 °C le 20, -2,5 °C le 28, -3 °C	le 11, 0 °C le 17, -0,5 °C les 18 et 19, -1 °C	le 18, -0,1 °C le 20, 1 °C le 21, -2 °C	le 6, -5 °C les 17 et 20, -1 °C le 26, -3,5 °C
Brume	7 jours	10 jours	11 jours	13 jours	14 jours avec smog	5 jours
* Vents violents	—	—	le 18	le 4	—	—

Notes : * Vents violents signifie toujours : plus de 62 km/h selon l'échelle de Beaufort. Le vent casse de petites branches. La marche contre le vent est pénible.

- En 2010, nous avons eu de la pluie tous les jours de septembre, sans exception.
- En 2011, présence de smog pendant trois jours. Visibilité à moins de 400 m, le 9.
- En 2012, visibilité nulle le 27. L'eau est basse dans les puits de surface et les sources. Plusieurs fermiers charroient ce précieux liquide pour leurs animaux.
- En 2013, à partir du 24 septembre, la belle température s'installe jusqu'à la fin du mois et plus, nous l'espérons.
- En 2014, 19 jours avec 20 °C et plus. C'est un beau mois.

Octobre 1994, suite de la page 23

Les secrets mal gardés de Tourlou.
Carole R. et sa sœur auraient bien aimé aller à la pêche avec Rock Voisine. Au cours d'un voyage à Gatineau, elles ont dû se contenter de le voir de loin... en spectacle. Fernando B. repeint son chalet. Combien de couches de peinture faut-il pour effacer l'ombre d'un fil électrique sur un mur? Marc-André Bouffard a perdu une couette de cheveux en regardant dans le canon du bazooka à pomme qui ne voulait pas fonctionner.

Églantine, dans un court texte intitulé "Les conifères," fait un parallèle entre la permanence de leur feuillage et celle du Christ qui pour l'éternité est parmi nous.

Sylvie Bertheau, par un texte " Y a de l'abus", nous conscientise au fait que la revue Protégez-vous met en lumière les tarifs très variables entre autres des dentistes et des garagistes. Elle insiste sur l'importance de "magasiner" nos services.

Orina nous conte son triste mariage avec Arnesse. La paresse de son mari et une famille de neuf enfants l'ont épuisée. Tout au long de leur union, elle a dû, seule, porter les responsabilités familiales. Arnesse meurt. Elle clame son soulagement et sa déception face au mariage. R

Sympathies

Dame Yolande Evoy

À son domicile, à Weedon (Saint-A-Gérard), le 17 septembre 2014, à l'âge de 88 ans, est décédée Mme Yolande Evoy. Elle était la fille de feu Laurent Evoy et de feu Béatrice Dumont. Elle était native de Lingwick.

Elle laisse dans le deuil ses frères et sœurs, feu Fernando (feu Yvonne Roy), feu Roméo, feu Arthur, feu Raoul (feu Gisèle Richard), Gemma (Stornoway) (feu Isidore Grenier), ses neveux et nièces dont Michel Evoy (Ann McFerland) de notre communauté ainsi que plusieurs cousins, cousines, autres neveux, nièces, parents et amis.

Les funérailles ont eu lieu le 27 septembre dernier en l'église Sainte-Marguerite de Lingwick et l'inhumation au cimetière paroissial.

Dame Yvette Lessard

À Sherbrooke, le 21 septembre 2014, à l'âge de 84 ans, est décédée Mme Yvette Lessard. Elle était la fille de feu Edmond Lessard et de feu Yvonne Marquis et épouse de feu Marcel Cloutier.

Elle laisse dans le deuil son gendre Jocelyn Rodrigue (Lise Cloutier) ainsi que plusieurs enfants et petits-enfants, beaux-frères et belles-sœurs, cousins et cousines, neveux et nièces et plusieurs autres parents et amis.

La cérémonie d'adieu a eu lieu le 27 septembre dernier, à la résidence funéraire Steve L. Elkas.

Monsieur Renaud Blais

À la Maison Aube Lumière de Sherbrooke, le 21 septembre 2014, à l'âge de 67 ans, est décédé M. Renaud Blais. Il a courageusement combattu sa maladie pendant cinq ans. Il était l'époux de Mme Céline Gagné, fils de feu Doria Blais et de feu Simone Blais.

Il laisse dans le deuil ses fils Jonathan (Kathy Chauvin) et Jean-François (Véronique Gauthier) ainsi que ses petits-enfants Lorane, Philip et Élio. Il laisse aussi ses beaux-parents Yvette Rancourt et Évariste Gagné, ses beaux-frères et belles-sœurs Maurice Gagné (Nicole Hamel), Renaud Gagné (Marie-Andrée L'Heureux), Clémence de notre communauté, ainsi que son frère et ses sœurs, beaux-frères, belles-sœurs, cousins, cousines, neveux, nièces et plusieurs autres parents et amis.

Les funérailles ont eu lieu le 27 septembre dernier en l'église Sainte-Marguerite de Lingwick et les cendres seront mises en terre au cimetière de Sainte-Marguerite-de-Lingwick à une date ultérieure.

Il a été un bon professeur à la polyvalente Louis-Saint-Laurent, à East Angus ainsi qu'un bon bénévole.

Prompt rétablissement

Il n'y a pas toujours quelque chose à dire.

Prier.

Crier.

Écrire.

Chanter.

Écouter de la musique.

Tout est bon. Chacun sa recette.

GÂTEAU

Désirez-vous votre gâteau aux fruits et au rhum pour les fêtes?



Réservez-le maintenant.

Coût : 12 \$.

819 877-5145.

Calendrier

Pour faire inscrire vos activités dans le calendrier du Reflet ou pour apporter une correction, svp, contacter, au plus tard à la date de tombée, Catherine, au 819 877-3891. Merci.

Tombée des articles : 1^{er} lundi du mois sauf janvier, juillet et août.



Les rats et les souris transmettent des maladies et peuvent causer des dommages aux bâtiments.

Prévenir la présence de ces envahisseurs et conseils sur la façon de s'en débarrasser.

Visitez : <http://www.canadiensensante.gc.ca/environnement-environnement/pesticides/rats-fra.php>



Faut-il craindre la maladie de Lyme?

soumis par Daniel Pezat

Promenade à l'extérieur

Portez des chaussures fermées, des chandails à manches longues et des pantalons. Enfilez vos chaussettes par-dessus le bas de votre pantalon. Prenez une douche dans les deux heures suivant toute sortie à l'extérieur. Effectuez quotidiennement des inspections intégrales sur vous, vos enfants et vos animaux domestiques à la recherche de ces tiques capables de transmettre la maladie de Lyme. Que conclure de cet avis de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC), au moment même où le soleil se pointe enfin?

Dans un communiqué transmis et intitulé « *Maladie de Lyme : pourquoi vous devez tenir compte du présent avis* », l'ASPC mentionne le sud du Québec parmi les zones particulièrement à risque, comme l'ont aussi fait plusieurs articles de journaux au cours des dernières années.

« Si elle n'est pas détectée et traitée tôt, la maladie de Lyme peut causer de graves problèmes de santé », peut-on lire dans l'avis. Mais vous pouvez prendre des mesures simples et efficaces pour vous protéger. »

D'abord, des chiffres. Selon le ministère québécois de la Santé, 114 cas de maladie de Lyme ont été rapportés au Québec en 2013, comparativement à 42 pour l'année 2012 et à une moyenne annuelle de 16 cas pour la période 2007-2011.

Onze régions ont rapporté au moins un cas en 2013. La Montérégie, qui enregistre 57 cas, est la région la plus touchée, suivie des régions de Lanaudière et de Montréal.

Au Canada, l'ASPC estime qu'il y

aurait eu plus de 500 cas l'an dernier à l'échelle du pays. Faut-il bannir le short pour autant? Le Dr François Milord, médecin-conseil à la Direction de la santé publique de la Montérégie (DSPM), affirme que l'intention des autorités fédérales n'est certes pas de faire paniquer les gens ni de les inciter à ne pas trop sortir de la maison.

« Le fait qu'une piqûre puisse nous transmettre une maladie est quelque chose de nouveau au Québec. L'idée est simplement d'expliquer aux gens que ce risque est présent, qu'il va probablement augmenter au cours des prochaines années, mais que certaines précautions existent. » Dr François Milord, médecin-conseil à la DSPM.

Loin de la ville?

Fait à noter, les tiques n'aiment pas trop vivre à l'ombre des gratte-ciel et elles n'ont pas envahi Montréal. Les mises en garde des autorités de la santé publique touchent donc surtout les promenades dans les bois et dans les forêts, où l'on recommande de rester dans les sentiers.

« Dans le cycle naturel, les tiques cherchent en fait à se nourrir sur les chevreuils », indique le Dr Milord. Les tiques peuvent cependant piquer un oiseau qui, au sol, pourra déposer une tique loin de son milieu naturel. On peut donc être piqué un peu partout, ajoute le Dr Milord, mais en dehors de son milieu de prédilection, « la tique pourra peut-être pondre des oeufs, mais ça n'ira pas tellement plus loin ». Mais en camping ou après une petite balade en forêt, faut-il vraiment se ruer sur la douche? Après avoir proposé cette précaution, l'ASPC signale elle-même que

si l'on trouve une tique sur notre peau, le fait de la retirer dans les 24 à 36 heures « prévient habituellement l'infection ».

Le Dr Milord explique que le Québec recommande, quant à lui, le bain quotidien. Si le diagnostic est posé rapidement et qu'un traitement antibiotique de quelques semaines est rapidement entrepris, la maladie de Lyme se traite habituellement très bien. Autrement, elle peut notamment causer de l'arthrite ou des problèmes neurologiques.

Nombre de cas au Canada : 2009, 128; 2010, 132; 2011, 258; 2012, 315; 2013, Santé Canada est à valider les rapports et elle évoque la possibilité que plus de 500 cas aient été rapportés.

Et le virus du Nil occidental

Le virus du Nil occidental est transmis par une piqûre de moustique infecté. Le malade peut ne présenter aucun symptôme ou ne présenter que des symptômes bénins ressemblant à ceux de la grippe : fièvre, maux de tête, courbatures, rougeurs et enflure des ganglions. Cette maladie est très rare, mais elle peut être grave. Elle peut même entraîner des séquelles neurologiques. Il n'existe aucun traitement ni vaccin.

Mesures de prévention

Éviter d'exposer la peau : porter des vêtements longs et de couleur claire, des chaussettes et des bottes hautes. Fermer toutes les ouvertures des vêtements. R

Source : *L'arbrePLUS*, juin-juillet 2014



Bureau de circonscription
5142, boul. Bourque, Sherbrooke, QC, J1N 2K7
Télec. : 819 347-3583
jean.rousseau@parl.gc.ca

Jean Rousseau, député de Compton–Stanstead

819 347-2598 | www.jeanrousseau.npd.ca



Le Reflet

du canton de Lingwick

en
abonnement
cadeau?



Toutes les coordonnées en page 2.

Dates de tombée

3 novembre, 1^{er} décembre.

Ghislain Bolduc

Député de Mégantic

- Adjoint parlementaire du ministre des Transports (volet matières dangereuses)
- Adjoint parlementaire du ministre responsable de la région de l'Estrie (volet relance de Mégantic)

220, rue Principale Est,
2^e étage,
bureau 228 N,
Cookshire-Eaton, QC, J0B 1M0
Tél. : 819 875-5410
Sans frais : 1 800 567-3523
Télec. : 819 875-3475
gbolduc-mega@assnat.qc.ca



Pneus, mécanique



La saison hivernale est à nos portes;
c'est le temps du changement des pneus.

Le garage Claude Morin vous offre
un grand choix de pneus d'hiver
de toutes les grandeurs et de toutes les sortes.

Prix très compétitifs.

Nous pouvons aussi effectuer
la vérification des freins,
de la suspension et
de la direction,
ainsi que le diagnostic par ordinateur.

Merci de votre confiance et de vos encouragements.
Au plaisir de vous rendre service.

Claude Morin, propriétaire.
Informations ou rendez-vous :
819 877-5731.

Tires, repairs

The winter season is at
our doorstep;
so is the tire changing time.

Garage Claude Morin offers
a great selection of winter tires
of all sizes and all kinds.

Very competitive prices.

We can also
check breaks,
suspension and
steering system;
we can also do computer diagnosis.

Thank you for your confidence and encouragement.
It's a pleasure to serve you.



Claude Morin, owner.
Information or appointments:
819 877-5731.

**Nouvelle rubrique gratuite
(bien vouloir nous aviser dès
que c'est vendu)**

**Maisons, chalets à vendre,
à Lingwick.**

Nous faire connaître seulement :
votre nom, adresse,
téléphone, courriel.

Le Reflet : 819 877-3560,
boîte vocale ou info@lereflet.org

Maison (ferme) à vendre

49, chemin Galson.
Maurice Rancourt, 819 875-3993.
Monique Rancourt, 819 823-9048.

Maison à vendre

70, route 108.
Jean Guy Poulin, 819 877-2284.

Maison à vendre

83, route 108.
Marthe Bolduc, 819 877-3025.

Sites Web de chez nous

**Bureau Pompes et traitements
d'Eau,**
www.eau-bureau.com

Canton de Lingwick :
www.cantondelingwick.com

Centre Agricole Expert inc.
www.caexpert.com

Cochon SouRiant :
www.geocities.com/cochonsouriant/

Ferme Croque-Saisons :
www.croque-saisons.com

GraphAlba :
www.graphalba.com

John Ward, artiste-peintre
www.graphalba.com/jward/

Journal Le Reflet :
www.lereflet.org

La Ruée vers Gould :
www.rueegouldrush.net

Manon Rousso, photographe :
www.manonroussophotographe.com

Ô Jardins d'Églantine
www.ojardinsdeglantine.com

Nous invitons les gens et les entre-
prises qui ont un site Web à nous le
signaler.

Nous le publierons gratuitement. R

telecommunications
Xittel *Allez plus loin*

➤ À partir de **49,99\$** par mois
Forfait affaires aussi disponibles

Avec Xittel, allez plus loin

*Internet haute vitesse
Forfait téléphonie disponible*

Pour plus d'information :
1 866 853-3232 ou consultez : **www.xittel.net**
*Notre service haute vitesse est même présent dans les
collectivités les plus éloignées.*

D'ailleurs, c'est notre spécialité !

MRC
de Haut-Saint-François
engagé vers l'avant

Virage Santé mentale, ressource alternative en santé mentale



Ateliers de croissance personnelle
À 13h, au 37, rue Angus Nord à East Angus.

Inscription à l'avance.
819 877-2674.

Le jeudi **23 octobre**

Visualiser ses rêves. Exercices aidant à incarner ou matérialiser ses rêves. Offre un rapport visuel puissant permettant de préciser sa vision et non pour se perdre dans un quelconque futur meilleur.

Le mardi **11 novembre**

La mémoire. Comment favoriser sa mémoire, la développer, etc. Trucs, outils et conseils utilisables au quotidien.

Le jeudi **20 novembre**

Le mandala. Exercices par le dessin permettant de se connecter avec notre soi intérieur. Le mandala est un bon outil pour terminer une étape de vie parce qu'il aide à faire un bilan et donne une impression de complétude.

Ateliers dans votre localité

Si vous voulez recevoir des ateliers sur différents thèmes pour un groupe de **cinq personnes** et plus dans votre localité, contactez-nous au 819 877-2674.

Problème avec le jeu?

Aide et entraide pour les proches des joueurs compulsifs. Virage Santé mentale offre des services d'écoute, de conseil, de support individuel ou de groupe et des références. Services confidentiels et gratuits. R

Siège social : 209, rue Des Érables, Weedon
Courriel : viragesm@abacom.com

**Espaces pour vous
N&B ou couleur.**

**Toutes les coordonnées
en page 2.**

François Fontaine, comptable

- Impôts
- Tenue de livres
- États financiers



Weedon : cell. 418 957-8222
Beauce : rés. 418 226-4055
ffontaine comptable@hotmail.com

BOUTIQUE NEW FASHION 651, route 108, Stornoway

Vêtements mode
Dame et enfant

Tél. : 819 652-2191
Cell. : 819 570-8425



Habillons jusqu'à 3X
Vêtements toutes occasions
Robes de bal - Robes médiévales



La vieille cachette
819 434-2516
Lyne Gagné

Cadeaux, déco, friperie.
280, 7^e Avenue, Weedon,
à côté de la coop.

Fermé les dimanches et lundis

Imprimerie F. Lussier
Cartes et signets mortuaires,
copies, impression couleur,
calendrier, papeterie commerciale

francine-lussier@hotmail.com

819 877-3254



71, ch. de la Mine, Weedon (Fontainebleau)



Centre

de rénovation



Location d'outils

260, 7^e Av. et 495, 2^e Av. (rte 112)

819-877-2733



www.lacoopweedon.com

luc.gagnon@xplornet.ca
FRUITS DE MER EN GROS

Produits congelés et
autres produits sur demande.
Pour tous, livrés sur commande.

Ex. : crevettes roses crues
cat. 16/20, 22,50 \$ pour 908g.

819 877-2031, boîte vocale

**Espaces simples ou doubles
en hauteur ou largeur
N&B ou couleur
à votre disposition.**
Faible coût. Reçus émis.
819 877-3560
info@lereflet.org

ÉRABLIÈRE ANDRÉ LACHANCE

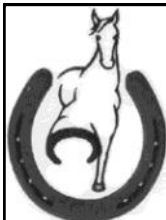
André Lachance
901, route 108, Bury
QC, J0B 1J0



CABANE À SUCRE

Repas sur réservation. Sirop + sous-produits

819 872-1167



Maréchal-ferrant
Mathieu Boulanger
Diplômé de l'ITA
Chevaux légers et lourds
6, ch. Fontainebleau,
Lingwick

Tél. : 819 877-3715 Cell. : 819 582-1173

EDMOND ERGEAU

NOTAIRE, CONSEILLER JURIDIQUE

165, rue Bonaventure
Trois-Rivières
QC, G9A 2A9
819 373-1077

LINGWICK

819 877-3446

CORDONNERIE

Gislain Rousseau
34, Chemin du Belvédère,
Gould, Qc J0B 2Z0



RÉPARATIONS
DE TOUS GENRES

Heures d'ouverture
Mardi au vendredi de 9h à 17h
Samedi sur appel



RÉPARATION
D'ATTELAGES


819.877.2408

FABRICATION

RAMONAGE MALEX Ent.


 Ramonage, réparation de cheminées, installation de gaines et de préfabriquées.
 Membre

 RBO # : 8291-1900-11
 785, ch. du Cimetière, Milan, QC, GOY 1E0
Éric Pelletier, prop.
 Tél. : 819 657-4578
 Cell. : 819 582-9206

494, 2^e Avenue, Weedon, QC, J0B 3J0
PLOMBERIE GILLES PHANEUF

 Vente et réparation de pompes à eau. Traitement d'eau. Système de chauffage à air pulsé et à eau chaude. Système de chauffage radiant dans les planchers.
819 877-2483 Téléc. : 819 877-5446

Salon de bronzage
 Lesa-Marie Morrison
 444, route 161 N., Stornoway
819 652-1185
 du lundi au vendredi de 10 h à 20 h
 Vente de bijoux artisanaux
 Sur rendez-vous seulement

J.N. Denis
SOUDEURE GÉNÉRALE ET MÉCANIQUE
 Machinerie lourde, forestière
 Suspension de camions et remorques
 Fabrication de boyaux hydrauliques
 Système d'air climatisé
 Réparation de véhicules récréatifs
 Tél. : 819 877-2433
 169, 2^e Avenue (rte 112), Weedon


BOIS DE CONSTRUCTION ET MINI EXCAVATION

DENIS ROUSSEAU
 Lingwick, QC
819 877-2849

Cathy Brunet
 Massothérapeute diplômée.
 Massages de détente et thérapeutiques.
 Reçus d'assurances émis
 La maison Jane C. Ross
819 877-3303
 guncathy@gmail.com
 22, route 257, Gould, Lingwick, QC, J0B 2Z0

Brunet
 Stéphan Ouellet
 Marylène Roy
819 877-3355
 404, 2^e Avenue, Weedon
 brunetweedon@infopharm.ca
418 449-3436
 240, St-Joseph Est, Disraeli
 brunetdisraeli@infopharm.ca

Garage Luc Béliveau

 520, route 108
 Stornoway, QC
 GOY 1N0
 819 652-2126 Téléc. : 866 279-9122
1 800 819-2175

819 652-2626 Soudure et usinage général

Atelier R. N. S.E.N.C.
 516, route 108, C. P. 128
 Stornoway, QC, GOY 1N0
 Réalisons vos projets sur mesure

Depuis 1996

Traiteur
 Buffets froids ou chauds.
 Brunch. Méchoui.
 Plats cuisinés maison, sous vide.
 Pâtés au poulet, aux fruits de mer, au saumon. Tourtières. Bœuf braisé.
 Poulet farci, poulet à la portugaise.
 Coquilles aux fruits de mer.
Sur réservation
 661, route 108, Bury
 819 872-3873 ou sans frais
1 866 663-3873
 www.aubergelorchidee.com

Sans frais 1 800 363-4228
819 877-2378 Pompes à béton


 Béton préparé et coffrage
 Déménagement de maisons
 Excavation
 Léo Barolet, président
 250, 2^e Av., Weedon
 Grue 22 tonnes
 Terre et gravier

Dr Benoit Giard
 Dentiste
 200, 2^e Avenue, Weedon, QC, J0B 3J0
Tél. : 819 877-5400
 Téléc. : 819 877-2168

Quincaillerie N. S. Girard inc.

 Pièces d'automobiles


 259, 2^e Avenue, (route 112) Weedon, QC, J0B 3J0
 Nathalie Blanchette et André Daigneault, props.
819 877-2959 Téléc. : 819 877-5460
 www.homehardware.ca

Excavation

 417, route 108
 Stornoway
 Clément : 819 652-1064
 Cell. : **819 820-9215**
 Yves : 829 652-9989
 Cell. : **819 820-9216**
 Téléc. : 819 652-1001
Bureau : 819 652-2451
 Camionnage
 gravier - terre
 excavatrice
 drainage forestier
 fosses septiques

Centre Funéraire Jacques & Fils inc.
 Préarrangements
 Crématorium
 Depuis 1946
 330, 2^e Av., WEEDON
 50, rue Victoria, SCOTSTOWN
 44, rue Garneau, LA PATRIE
 3800, rue du Québec-Central, LAC-MÉGANTIC

 Jean-Pierre & François Jacques
1 800 267-0757
 www.centrefuneraire.qc.ca

CLD
 C.L.D. MAULT-SAINT-FRANÇOIS
 Centre local de développement
 Tél. : 819 560-8500
 61, rue Laurier
 East Angus (Qc)
 J0B 1R0
LE SOUTIEN NÉCESSAIRE POUR RÉALISER VOS PROJETS D'ENTREPRISES OU COLLECTIFS
 www.cldhsf.com

Centre mécanique Windsor

 Propriétaire : André Blanchette
 Prix compétitifs
 Pneus / mécanique de tous genres
 29, rue Vertu, Windsor, QC, J1S 1N4
 Tél. : **819 845-2174**
 Cell. : 819 345-9414
 andreblanchette@hotmail.com

Martin et Bruno Lagassé, props

 285, 2^e Avenue (route 112)
 Weedon,
 QC, J0B 3J0
Tél. : 819 877-2929
 Téléc. : 819 877-5332



Traiteur Louise L.
Buffet chaud ou froid



Lingwick
Louise Lapointe
819 877-3750

Ferme bovine Michel Rousseau

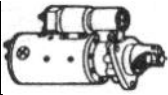


34, route 108
Gould, Lingwick
819 877-3495



Trans-Formation
www.transformation.ca
info@transformation.ca

Services Internet
Services aux entreprises
Conception de sites Web
Formation
Veetam Lachance
1679, ch. Coates
Weedon, QC, J0B 3J0
819 877-5990



Alternateurs
Démarrateurs
Weedon enr.



Vente et recyclage de toutes marques
Ghyslain Filion 121, rue Biron, C.P. 23
Propriétaire Weedon, QC, J0B 3J0
819 877-3283

ALUMI - PRO V.R. INC. www.alumiprovr.com
418 423-5858
ventes@alumiprovr.com

Entretien et réparation de roulottes
Fabrication et vente d'aluminium
Pièces et accessoires
Michel Bourque, 6, ch. de Vimy, loc. 400
St-Joseph-de-Coleraine, QC, G0N 1B0



Herbaristerie
Produits de
soins corporels naturels
Églantine Vignon
tél. : 819 877-5505
www.ojardinsdeglantine.com
22, chemin North Hill, Lingwick, QC

Garde en milieu familial
7 \$ par jour, de 0 à 5 ans
Ouvert depuis 1999

Bury
Réservation : Micheline Brochu
819 872-3292

Lina Fréchette, d.d.
Denturologiste

Fabrication et réparation
de prothèses dentaires

Consultation gratuite
Pour le plus beau sourire

Weedon
190, 2^e Avenue, QC, J0B 3J0
Tél. : 819 877-3132

Thetford Mines
63, boul. Smith Sud, QC, G6G 1M9
Tél. : 418 335-3168

Catherine Bouffard, Dt.P.

Diététiste-nutritionniste (B.Sc.)
Membre de l'OPDQ
Approche personnalisée ou en groupe

Tél. : 819.877.3891

Courriel : cbouffard.nutrition@hotmail.com

Consultante pour Entrainement Cap Santé

Remorquage Gilles Gendron

Survoltage
Transport en tous genres
Courte et longue distance
Ramassage de carcasses
Limite : 6500 kg/15 tonnes
g3gendron@sympatico.ca



850, route 108, Bury, QC, J0B 1J0
819 872-3292 Cell. : 819 570-3651

19, rte 108, Gould, Lingwick
819 877-3446

Tables et Relais du Terroir^{MD} certifiés
brunch du dimanche
produits maison
hébergement

North Hill Farms
COMMERCIAL BEEF PRODUCTION
FEEDERS FOR SALE
The Beatons
Howard & Elizabeth
Gould, Lingwick, QC, J0B 2Z0
819 877-2562

GraphAlba Geneviève Lussier
Un service au cachet humain
A service with a human touch
Design graphique
Graphic Design
Retouche de photo
Photo touch-up
Sites web
Websites

EN PLUS DE
Transfert VHS à
DVD et montage



AND ALSO
VHS Transfer to
DVD & editing

www.graphalba.com
16, ch. Fontainebleau, Lingwick
819 877-2919 - graphalba@gmail.com

CHRISTIAN BOLDUC AUTO INC.



Christian Bolduc, président
Tél. : 819 877-3847 Cell. : 819 572-3099
www.presqueneuf.ca
129, 2^e Avenue, Weedon, QC, J0B 3J0

Steven Whalen & Trudy Beaton
Krista, Adrianna, Jason & Chloe
3 North Hill Rd., Gould, Lingwick, QC, J0B 2Z0
Tel.: **819 877-5461** FAX: 819 877-3845
E-mail: northhill@live.ca
Beef - Sheep - Forestry - Livestock Transport

Soudure Service Mobile Estimation gratuite
26 années d'expériences
Stéphane Boutin
Aluminium, 819 877-2655
acier inoxydable, 1092, rte 108, Bury
acier, alliages.
Agriculteur, acériculteur, foresterie
résidentiel, commercial, industriel.


GARAGE MARTIN LOUBIER
Prop. Martin Loubier
maître technicien certifié
spécialisé Ford et diésel
25 ans d'expérience
22, ch. Montagne-Rouge, Lingwick, J0B 2Z0
Gar. : 819 877-2594 Cell. : 819 432-3002
garage-martin-loubier@outlook.com

Ferme Alain Rousseau
120, rang des Pointes, Lingwick, QC, J0B 2Z0
819 877-2496



FERME GILBERT & FILS INC.
Production laitière Holstein
Produits d'érable
1, route 108, Lingwick, QC
819 877-2167



MARCHÉ BERNADIN **649**
 Épicerie - Quincaillerie - Club vidéo
 Bureau de poste - Permis de chasse et pêche
 Propane, achat/échange - Essence 

Accessoires, produits et vêtements forestiers **Ouvert 7 jours**

71, route 108, Lingwick, QC, J0B 2Z0
Tél. : 819 877-2511
 Téléc. : 819 877-2858



LE PIONNIER

Produits maison
 Pâtés au poulet et mexicains,
 tourtières, sauce à spaghettis

DÉJEUNERS

Pizza, poulet frit, sous-marins

BRANDSOURCE 295, route 112 (2^e Av.),
 Weedon,
819 877-2897

AMEUBLEMENT
Sévigny

DECO SURFACES 1250, rue Champlain
 Disraeli
 Meubles, décorations,
 couvre-planchers. **418 449-4333**

PISCICULTURE GILBERT

Truite d'ensemencement



3B, route 108 Brigitte Martel - Serge Gilbert
 Lingwick, QC, **Tél. : 819 877-2676**
 J0B 2Z0 pisciculture.gilbert@hotmail.com

R & L Coates Plantations
Christmas Trees

Richard & Lynda Coates 
 19, North Hill Rd.
 Lingwick, QC, J0B 2Z0
Tel. : 819 877-5344

Ferme agro-forestière
Gagné de Lingwick inc.
Produits d'érable purs
 SIROP - TIRE - BEURRE - SUCRE
 Sainte-Marguerite-de-Lingwick
819 877-2334


ABATTOIR ROUSSEAU inc.
 SPÉCIALITÉ : COUPE DE PORC
 vente en gros - bœuf pour congélateur
 saucisse - jambon

SOUS INSPECTION PROVINCIALE
 30, route 108, Gould, comté de Compton, QC, J0B 2Z0

Donald Rousseau, 819 877-2644
 propriétaire **Rés. : 819 877-3055**

RÉAL LOUBIER & FILS INC.
TRANSPORT DE LAIT — Lingwick
819 877-2595



Bureau Pompes et Traitements d'Eau


Tommy Bureau
 propriétaire
819 674-0311
 Expert en puits
 RBQ : 5669-1439-01
www.eau-bureau.com


Manon Rousseau
 Maître Photographe Émérite

- Photos de famille et scolaire
- Cours de photographie

819 877-3495
www.manonroussophotographe.com


G. Grotteau
 Maître électricien


2162, ch. Fontainebleau,
 Weedon, QC, J0B 2Z0
Tél. : 819 877-2461
 Téléc. : 819 877-5727

Toujours présent pour vous éclairer 

Domaine Sévigny
Golf - Camping

Salle pour activités sociales et familiales,
 hébergement avec déjeuner.
 20, route 257, entre Gould et Weedon
819 877-3005

PISCICULTURE ANDRÉ GAULIN

 TRUITE MOUCHETÉE
 de 1 à 12 pouces
 POUR ENSEMENCEMENT
 Possibilité de transport

119, route 108, Lingwick, QC
819 877-3497

Service de Garde
Little Critter
 Home Daycare Service



Peggy Thompson
 Gould
 (819) 877-5083

- Endroit Rural/Rural Setting
- Programme Éducatif Educational Program

Mécanique générale

Garage Claude Morin




53, route 108
 Lingwick, QC
Tél. : 819 877-5731
 Cell. : 819 823-2971


 Ferme **Croque-Saisons**

Caroline et Sébastien
819 877-5254
 111, route 108, Lingwick
www.croque-saisons.com

Légumes biologiques, agneaux de pré, œufs


DEUTZ FAHR

Votre concessionnaire **DEUTZ FAHR**
Centre Agricole Expert inc.

Frédéric Ward, prés. **819 877-2400**
 17, ch. North Hill www.caexpert.com
 Lingwick, QC, J0B 2Z0 info@caexpert.com


Electropuce

Lundi au vendredi
 8 h 30 à 17 h 30

Vente, service et entretien d'ordinateurs
 Installation de serveurs et de réseaux
 Abonnement Internet


XEROX
Microsoft
brother
 at your side

539, route 108,
 St-Romain, QC,
 G0Y 1L0
 Tél. : 418 486-7447
 Sans frais : 1 877 821-7447
www.electropuce.net

 **XPLORNET**


Weedon Auto
 La clé de la confiance

Vente neuf, usagé.
 Pièces - Service
 Carrosserie

Tél. : 819 877-2833
www.weedonauto.com
info@weedonauto.com

Sirop et produits d'érable disponibles à l'année.


Monsieur Érable
 Mr. Maple

Props : famille Duquette

819 877-3163 **124, route 108,**
micduq@gmail.com **Lingwick, QC, J0B 2Z0**