Le Reflet

du canton de Lingwick

Volume 34 numéro 2 mars 2020 www.lereflet.org

15 février 2020.
Activité lors des *Plaisirs d'hiver* : curling-famille

Domtar
Le coyote
Hommage à Mme météo
Cabanes à sucre : 5 avril et 15 avril 2020

Sommaire

Éditorial - La fabrique Sainte-Marguerite	3
Lingwick, c'est dynamique.	4
Le Reflet du canton de Lingwick, 25 mars	4
La vie au conseil municipal	5
Canton de Lingwick	6
Le Reflet du canton de Lingwick, Attention	7
Le compost, comment ça fonctionne?	8
Coronavirus ou covid-19	8
Nutrition	9
Chronique d'un vieux fou / An Old Fool's Chronicle	10
Canton de Lingwick	11
Calendrier des activités	12
Table de concertation des personnes aînées, 19 mars	13
Le Marché de la petite école	13
Reconnaissance - L'afeas	14
P'tit pub d'hiver	15
CAB du Haut-Saint-François, du 19 au 25 avril	15
Plaisirs d'hiver	16
Conseils chiropratiques	18
Cabane à sucre, 5 avril	20
Le coin lecture - Cabane à sucre, 15 avril	21
La nature de notre canton	22
Santé Canada - Sites Web de chez nous	24
Météo locale	26
Lingwick il y a vingt ans	27
Centre d'aide aux victimes de maltraitance	27
Agenda – Terrain à louer ou à vendre	28
Sympathies	29
Nos annonceurs : 23, 26, 28, 29, 30, 31, 32	

Photo : Louise Pigeon

Couverture : En avant : Élise Alix et Caroline Poirier. Debout : Mélina Dubois-Verret, Madeleine et Simone Dubois, puis Mathieu Labrie.

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 : 6 avril 2020
Parution : 20 avril 2020

Périodicité : 9 fois l'an / 290 exemplaires
Dépôt des articles : par courriel, par la poste, dans la boîte du journal au magasin général, en mains propres ou sous la porte du local.

Abonnements :
Chèque au nom du Reflet, 72, route 108, Lingwick, QC, J0B 2Z0. **35** $ pour un an.
Responsable, Geneviève Lussier 819 877-2919
Courriel : graphalba@gmail.com
5 $ l'unité (commander tôt)
1 $ pour devenir membre individuel (pour soutenir)
Organismes membres : parution de vos articles

Publicité :
Suzanne Paradis 819 877-5145
Courriel : suzanne@informessely.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)
20 $ pour ¼ de page N&B ou **40** $ couleur
35 $ pour ½ page N&B ou **70** $ couleur
60 $ pour 1 page N&B ou **120** $ couleur
Vœux des fêtes : ½ page, **55** $; ¼ page, **30** $ (N&B)
(en couleur, doublez le coût)

Services

Urgence - Ambulance - Incendie	9-1-1
Info-Santé (infirmières)	8-1-1
Sûreté du Québec	*310-4141
Canton de Lingwick	819 560-8422
Magasin général, comptoir postal	819 877-2511
Caisse Desjardins du H-S.F.	819 832-4916
CLSC de Weedon	819 821-4000
Presbytère à l'église Weedon, bur. :	819 877-2566

Conseil d'administration

Catherine Bouffard, président	819 238-7192
Danielle Leclerc, vice-présidente	819 877-2159
Manon Bolduc, secrétaire	819 877-3019
Suzanne Paradis, trésorière	819 877-5145
Marcel Langlois, administrateur	819 877-5009
André Mathieu, administrateur	819 877-2656
Monique Théoret, administratrice	873 823-8070

Suzanne Paradis et Marcel Langlois, journalistes accrédités à l'AMECQ.
Dépôt légal 2020 :
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Réagissez à nos articles : www.lereflet.org

AMECQ Association des médias écrits communautaires du Québec — Tirage certifié AMECQ
Centre d'Action Bénévole du Haut-Saint-François
Le Reflet du canton de Lingwick — Québec

Éditorial

L'humour et le rire

André Mathieu

Le rire est le propre de l'être humain; les animaux n'ont pas cette capacité, même si certains animaux ont des mimiques qui ressemblent au rire, l'humain a le monopole du rire.

On peut rire de plaisir, de satisfaction, de subtils mots d'esprit, de l'humour léger ou gras des professionnels du rire, ceux qui ont fait l'École nationale de l'humour et qui remplissent les salles de spectacles, au grand plaisir des centres culturels.

L'écrivain Frédéric Beigbeder, dans son roman *L'homme qui pleure de rire*, nous parle de l'humour impératif ou forcé, qui, à son avis, n'est pas de l'humour. On peut aimer rire, mais quand tout dans la société est organisé pour nous obliger à rire, ce n'est pas naturel.

Les ventes de billets pour spectacles d'humoristes sont des indicateurs des besoins de rire. L'obsession du rire, rire de tout, et finalement, rire pour ne pas pleurer. Le divertissement est la solution trouvée par notre société. Rire pour passer le difficile, oublier ses problèmes, son désespoir. Le désir de fuir, ne serait-ce que le temps d'un spectacle, c'est bien légitime, une détente pour se faire plaisir. Il y a des siècles, la devise était : *du pain et des jeux*. Le ventre rempli et du temps pour s'amuser.

En l'absence de sens de la vie, les humoristes ont pris la place des penseurs, des grands intellectuels. Aujourd'hui, ce sont les humoristes qui ont un message. C'est inquiétant car ils arrivent même au pouvoir, de nos jours. Il fallait bien un Nantel pour remplacer le chef tant recherché par le Parti Québécois. L'humoriste n'est pas toujours drôle, tout le temps.

Rire ou se faire rire par les spectacles d'humoristes, regarder les téléréalités, acheter des billets de loterie, c'est rester dans le rêve.

Ce rêve qui nous éloigne de notre propre réalité et nous empêche de réaliser notre rêve, à nous. R

La fabrique Sainte-Marguerite

Nous apprécions.

André Mathieu, président du conseil de la fabrique

Nous remercions tous les participants au dîner du dimanche 9 février dernier. Ce repas spaghetti, apprécié de tous, est un bon moment pour se rencontrer, déguster et fraterniser. Près de soixante repas ont été servis et les surplus de nourriture ont été rachetés pour les rapporter à la maison.

La participation des bénévoles est indispensable pour un tel repas. La préparation de la salle, l'achat de la nourriture, la confection de la sauce, la cuisson des pâtes, le service du dîner, la vaisselle et la remise en ordre de la cafétéria sont impensables sans tous les bénévoles assidus : Louise et Clermont Rousseau, René Rousseau, Lise Roy, Colette Rancourt, Lise Bouffard et Clément Guillette, Thérèse et Paul-Henri Rousseau, Céline Gagné, Sylvie et René Boisvert ainsi que les personnes qui nous apportent les desserts aussi variés que délicieux; nous les remercions toutes et tous.

Lise Bouffard, secrétaire-adjointe de la fabrique, a fait le compte des recettes, soit : 718 $.

La vente de billets-partage par René Rousseau a permis à trois personnes de gagner lors du tirage à la fin du repas.

Merci à tous au nom des membres de la fabrique Sainte-Marguerite. R

Le Reflet du canton de Lingwick

en abonnement cadeau?

Toutes les coordonnées en page 2.

Dates de tombée 2020

4 mai, 1er juin,
7 septembre, 5 octobre,
2 novembre, 7 décembre.

Lingwick, c'est dynamique.

Notez que les activités de la Fadoq, Marguerites volantes, Afeas, ViActive et la bibliothèque sont suspendues pour un temps indéterminé.

Manon Bolduc

Loisirs

Le samedi 15 février dernier, s'est tenue l'activité *Plaisirs d' hiver*. Voir page 16.
Andrée-Maude Courval,
819 238-8183.

Fadoq

- Les assemblées mensuelles ont toujours lieu le 3e mercredi du mois, à 13 h 30.
- Tournoi de base-ball poches, le 20 mars prochain.
- Nous sommes à la recherche de joueurs de base-ball poches pour les mercredis soirs.
- La réunion de secteur aura lieu à Lingwick, le 25 mars prochain.
- Notre assemblée générale annuelle aura lieu le 22 avril, à 13 h 30.
- Le café Bla Bla est ouvert du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 11 h 30. Du nouveau au Bla Bla : *le mercredi des dames.* Passez faire une jasette ou jouer aux cartes.
- Les cartes d'adhésion annuelle sont en vente au coût de 25 $.
- Bienvenue à tous les nouveaux membres.

Jacqueline P.-Bouffard,
819 877-2743.

Marguerites volantes

- Nous hibernons, cet hiver. Toutefois, nous planifions des repas pour le printemps. Bonne fin d'hiver.
- While we hivernate this Winter, we are planning meals for Spring. Till we meet again.

Mariette Langlois, 819 877-5009.

Afeas

- Assemblées mensuelles les 1ers mercredis du mois, à 13 h.
- Les métiers à tisser sont toujours en fonction au local même.
- Toutes les nouvelles recrues sont les bienvenues.
- Site Web : www.afeas.qc.ca

Hélène Rousseau, 819 877-3022.

ViActive

Venez vous joindre au groupe pour vous amuser tout en bougeant au son de belles musiques, les lundis, de 10 h à 11 h. Nous avons une nouvelle routine pas compliquée et des plus entraînantes. Chacun y va à son rythme. Vous pouvez vous joindre au groupe en tout temps.
Suzanne Paradis, 819 877-5145.

Bibliothèque

- Toujours de nouveaux volumes à emprunter et à consulter pour les abonnés.
- Nous sommes situés au centre municipal, 72, route 108, au deuxième étage (monte-personnes pour les gens à mobilité réduite); nous sommes ouverts tous les jeudis, de 18 h 30 à 20 h.
- Au plaisir de vous y rencontrer.

Régine Ward, responsable ainsi que les bénévoles, 819 877-3230. R

Le Reflet du canton de Lingwick

Avis de convocation

Reportée à une date ultérieure

Le mercredi 25 mars 2020, à 19 h,
assemblée générale annuelle (AGA) des membres du journal communautaire Le Reflet du Canton de Lingwick,
à la salle communautaire du centre municipal, 72, route 108, Lingwick.

Ordre du jour :

1- Ouverture de l'assemblée
2- Lecture et adoption de l'ordre du jour
3- Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale du 27 mars 2019
4- Présentation du rapport de la présidence
5- Présentation du rapport de la trésorerie 2018
6- Période de questions
7- Varia
8- Élection des membres du conseil d'administration
9- Levée de l'assemblée

Tirage de prix de présence et collation.
Veuillez noter que seuls les individus et les représentants d'organismes en règle auront le droit de vote à l'assemblée générale annuelle.
Cartes de membres **au coût de 1 $** en vente à l'entrée.
Bienvenue à tous.

Conseil d'administration du journal communautaire Le Reflet du canton de Lingwick

Ça sent le printemps !

Suzanne Paradis

Résumé de la séance ordinaire du conseil municipal du 2 mars 2020.

Suivi des dossiers

La municipalité a reçu le dernier paiement du programme TECQ (programme de la taxe sur l'essence et de la contribution du Québec) 2014-2019, soit la somme de 110 077 $.

Administration générale

Ventes pour taxes impayées :
les contribuables concernés ont jusqu'au 16 mars 2020 pour régler les montants dus. Si non règlement, les dossiers seront transmis à la MRC du HSF (Haut-Saint-François) pour la vente, qui aura lieu le 11 juin 2020.

Tonte de pelouse du cimetière :
le canton de Lingwick va s'occuper de la tonte de la pelouse du cimetière de Sainte-Marguerite. Le montant demandé à la fabrique est de 400 $, comme par les années antérieures, et couvre les coûts de la machinerie et de l'essence.

Journal *Le Reflet du canton de Lingwick* :
la conseillère Suzanne Jutras est nommée déléguée de la municipalité à l'AGA (assemblée générale annuelle) du journal *Le Reflet* qui aura lieu le 25 mars 2020. Le conseil a approuvé la somme de 300 $ pour la cotisation annuelle au journal *Le Reflet*.

Adhésion à la Chambre de commerce du Haut-Saint-François :
la municipalité adhère à la Chambre de commerce pour la somme de 115 $ plus les taxes. Le conseiller Daniel Audet y représentera la municipalité et siègera au sein de leur C.A. (conseil d'administration).

Journée du travail invisible :
le conseil appuie la démarche de l'afeas pour décréter officiellement le premier mardi d'avril *Journée nationale du travail invisible*. Cette journée de sensibilisation permet de porter à l'attention de la population l'importance du travail invisible et de son partage équitable au sein de la famille et de la société. Cette année, il s'agit du mardi 7 avril. (Voir page 14).

Inspecteur en bâtiment et en environnement :
- les municipalités de Lingwick, Hampden, Westbury et Scotstown s'unissent pour faire publier une offre d'emploi commune pour l'embauche d'un inspecteur en bâtiment et en environnement.
- L'offre d'emploi paraîtra dans les journaux *Le Haut-Saint-François*, *L'Écho de Frontenac*, sur le site Emploi Québec et Québec Municipal.
- Pour Lingwick, l'inspecteur sera présent une journée semaine, les mercredis, du 1er avril au 30 novembre et sur appel, une journée par mois, du 1er décembre au 31 mars 2021.
- Un comité de sélection sera formé de deux membres de chacune desdites municipalités. La directrice générale, Josée Bolduc, et la mairesse, Céline Gagné, seront les représentantes de Lingwick.

Programme Emplois d'été Canada :
le conseil demande par une proposition que les subventions pour les emplois d'été des jeunes de 15 à 30 ans soient au même taux pour les municipalités que pour les organismes à but non lucratif (OBNL) soit 100 % et non 50 % du salaire horaire minimum.

Journal régional *Le Haut-Saint-François* :
La conseillère Suzanne Jutras est nommée déléguée de la municipalité au sein de leur conseil d'administration. Le journal s'est temporairement installé au local de l'ancien fleuriste suite à l'incendie survenu au IGA de Cookshire-Eaton.

Incendie et sécurité publique

- Le rapport annuel 2019 des activités de la Régie incendie des Rivières a été déposé à la MRC du Haut-Saint-François.
- Il y a eu 122 interventions, ce qui représente 4 086 ¼ heures pour les pompiers volontaires de la Régie.
- L'autopompe subira son inspection annuelle obligatoire au garage J.N. Denis. Advenant le cas où des réparations soient nécessaires, si les dépenses n'excèdent pas 2 000 $, elles seront exécutées sur place; si elles sont plus élevées, elles devront être autorisées par la directrice générale, la mairesse et les conseillers délégués aux équipements mécanisés.

Réseau routier et voirie

Des soumissions pour de l'abat-poussière, produit certifié à la norme BNQ 2410-300/2009, seront demandées pour 25 à 30 tonnes métriques. Le prix doit inclure la livraison. Les soumissions devront être reçues au plus tard le 26 mars 2020, à 13 h.

Suite page 6

Canton de Lingwick

Rétroaction audit FSC® Domtar

Transmis par Céline Gagné, mairesse

Audit FSC®
de la compagnie Domtar

Les représentant(e)s désigné(e)s par le conseil municipal pour rencontrer un des membres* Auditeur FSC *étaient Céline Gagné, mairesse, Suzanne Jutras, conseillère et membre du comité consultatif en environnement et Serge LaRochelle, membre du comité consultatif en environnement. Nous vous présentons l'essentiel de la rétroaction reçue.

« Suite à notre rencontre du 12 décembre dernier, je vous transmets par la présente les conclusions et recommandations transmises à la compagnie Domtar suite à l'audit de leurs activités d'aménagement forestier, audit que nous avons fait selon la norme du Forest Stewardship Council® (FSC). Dans le cadre de cette rencontre, vous nous avez transmis questions, commentaires et inquiétudes soulevés par le conseil de ville ou par les citoyens du canton de Lingwick.

Vous nous avez entre autres fait part des inquiétudes des citoyens à propos des plantations de peupliers hybrides, lesquelles sont de plus en plus fréquentes dans le paysage, et de l'épandage de matières résiduelles fertilisantes (MRF) utilisées pour la fertilisation de ces plantations. Nous avons pris note que les citoyens de Lingwick ne savent que peu de choses à propos de ces MRF, ce qui soulève un lot de questions bien légitimes.

Ça sent le printemps !, suite de la page 5

Hygiène du milieu

- Comme à chaque année, un conteneur de style *roll-off* sera mis à la disposition des contribuables pour récupération des matériaux secs, de la mi-juin à la mi-août. L'augmentation des coûts oblige la municipalité à diminuer le temps d'accessibilité du conteneur.
- L'écocentre mobile sera par contre plus longtemps soit, du 2 au 8 mai et du 26 septembre au 2 octobre. Les samedis 2 mai et 26 septembre, un employé sera sur place pour guider les citoyens.
- La récupération de vêtements par *Estrie met ses culottes* et de matériel électronique et électrique aura lieu le 2 mai, au chalet des loisirs, de 9 h à 17 h et la collecte des pneus usés se tiendra durant tout le mois de mai ainsi que du 1er octobre au 15 décembre 2020 à l'arrière du garage municipal.

Le conseiller Sébastien Alix s'occupera de la distribution d'arbres dans le cadre du *Mois de l'arbre et des forêts*. Un publipostage sera distribué pour aviser la population de la date et de l'endroit de la distribution. Les arbres sont offerts par l'Association forestière du sud du Québec.

Fabrication de composteurs :
le comité consultatif en environnement organisera un atelier de fabrication de composteurs. Le matériel sera fourni par la municipalité, au coût de 60 $. L'atelier sera offert à un maximum de vingt personnes qui se seront inscrites et une contribution de 20 $ sera demandée. Vous serez avisés de la date par le journal *Le Reflet* et/ou par publipostage.

Loisirs et culture

- Le conseil adhère à la Fête nationale du Québec.
- Une demande d'assistance financière sera faite auprès du Mouvement national des Québécoises et Québécois (MNQ).
-Un support financier de 250 $ sera accordé pour une activité au pont couvert, le 23 juin 2020. Le conseil autorise le comité de la Fête nationale à utiliser le pont couvert, l'électricité, d'y faire un feu de joie et d'y vendre ou servir des boissons alcoolisées si obtention du permis.

Abri permanent :
les soumissions reçues pour la dalle de ciment de l'abri permanent excédaient de beaucoup le budget retenu. On attend les suggestions du concepteur de l'abri.

Bibliothèque municipale :
la municipalité accorde une aide financière de 250 $ à la bibliothèque. Des travaux de peinture ont été effectués. René Rousseau a construit de nouvelles étagères ainsi qu'une boîte installée à l'entrée de la bibliothèque pour le retour des livres empruntés.

Parc du Belvédère :
le conseiller Jonatan Audet nous assure que le shed sera installé au printemps et que sa conception et son intérieur raconteront, à travers divers panneaux d'interprétation, l'histoire, les valeurs et la culture de Lingwick.

Prochaine séance ordinaire

Le lundi 6 avril 2020, à 19 h. Bienvenue à tous. R

Rétroaction audit FSC®Domtar

Par ailleurs, suite à un appel aux citoyens pour recueillir des commentaires sur les activités forestières de Domtar, les répondants ont fait état de dommages causés aux infrastructures routières et à leurs propriétés à la suite de travaux réalisés sur les terres de l'entreprise. La norme FSC nous obligeant à transmettre à l'audité notre plan d'audit au moins 30 jours à l'avance, nous vous invitons à nous communiquer ce type d'information avant l'audit afin que nous puissions l'inclure à notre plan de travail. Sachez toutefois que, tel qu'exigé par la norme, une entreprise détentrice d'un certificat FSC se doit *« d'exercer la diligence nécessaire pour éviter la perte ou le dommage à la propriété, les droits, les ressources ou aux moyens de subsistance (clause 4.5.1) »*. Ainsi, les propriétaires se disant touchés par les activités de Domtar sont encouragés à transmettre leurs commentaires à l'entreprise. Dans le cadre de sa certification, Domtar *« dispose d'un mécanisme pour résoudre équitablement les différends qui pourraient surgir avec les autres utilisateurs des ressources et le public, à la suite de la planification et de la réalisation des activités d'aménagement forestier, clause 4.5.2)* ». Tous les commentaires ou plaintes reçus par l'entreprise, ainsi que leur traitement par cette dernière, sont vérifiés lors de nos audits annuels.

Quant aux inquiétudes transmises par la municipalité à propos du peuplier hybride et de l'utilisation de matières résiduelles fertilisantes, nos audits annuels ont confirmé que les directives d'utilisation, les conditions et contraintes d'entreposage et d'épandage qui sont décrites dans leur procédure sont conformes au Certificat d'autorisation émis par le MDDELCC. Ces mesures s'appliquent à la planification, l'entreposage des MRF et l'épandage. Nous vous confirmons aussi que l'entreprise fait des suivis terrain lors de l'épandage et un consultant externe produit sur demande des rapports de suivi de différents paramètres, notamment sur la qualité des eaux de surface. Les plantations de peupliers hybrides font aussi l'objet d'une planification qui est suivie annuellement lors des audits et aucun écart aux exigences du FSC en matière de biodiversité n'a encore été identifié.

Tel que mentionné, toutes ces questions et inquiétudes soulevées par la municipalité sont légitimes. La norme exige que le détenteur de certificat avise *« les propriétaires fonciers adjacents et les utilisateurs locaux de la forêt pouvant être directement touchés et tienne compte de leurs préoccupations avant le début de la récolte et des opérations (clause 4.4.2) »*. À cet effet, la compagnie Domtar diffuse l'information relative à ses activités forestières par divers moyens et privilégie l'utilisation d'une interface Web appelée Mirador (https://mirador.domtar.com/) pour diffuser l'information relative à ses activités forestières.

À la lumière des commentaires reçus durant cet audit, il apparaît que les efforts et moyens de communication utilisés par Domtar ne parviennent pas à rejoindre efficacement l'ensemble des utilisateurs ni à répondre à leurs questions.

SAI Global, selon la norme (FSC), exige qu'un plan d'action pour corriger la situation lui soit transmis. La mise en œuvre de ce plan d'action est vérifiée lors de l'audit suivant; Domtar a transmis son plan d'action dans les délais requis et celui-ci a été approuvé. Un suivi sera fait lors du prochain audit prévu en décembre 2020.

Nous remercions le conseil de la municipalité du canton de Lingwick pour sa collaboration et son apport à cet audit et vous invitons à communiquer avec le soussigné pour toute question ou information complémentaires relatives à ce dossier.

Veuillez recevoir mes plus cordiales salutations, François Grimard, ing.f. Auditeur FSC pour SAI Global » R

Le Reflet du canton de Lingwick

Attention !

La distribution et l'envoi du journal Le Reflet du mois de février dernier ont été perturbés. Les bénévoles ont bien fait leur travail. L'erreur est survenue du bureau de poste de Weedon. SVP, toujours nous avertir si vous ne recevez pas votre copie du Reflet du canton de Lingwick.

La direction

Campagne de recrutement

Le ministère de la Culture et Communications du Québec exige que les journaux communautaires tiennent une campagne de recrutement et qu'ils aient des membres individuels en règle.

Les cartes de membres sont en vente **au coût de 1 $**, ce qui donne le droit de vote lors de l'assemblée générale.

Le conseil d'administration

fadoq Anniversaires Lingwick

Avril

4, Gabrielle P.-Dallaire;
17, Gilbert Fréchette;
7, André Hince;
6, Michel Lapointe;
6, Réal Loubier;
30, Marianne Paré;
5, Alain Rousseau;
11, Denise Vachon-Bureau.

Comité consultatif en environnement

Le compost, comment ça fonctionne?

Louise Pigeon

Tout d'abord, un peu de théorie.

Sans trop entrer dans les détails, on peut dire simplement que le compostage domestique c'est prendre nos résidus organiques et les mettre dans de bonnes conditions pour permettre à une multitude d'organismes vivants de défaire et transformer ces résidus en de très petites particules pour que les plantes puissent s'en servir pour leur croissance.

En faisant cela, on évite d'enfouir une grande quantité de matières qu'on utilise plutôt pour en faire un riche fertilisant pour nos plantes et nos pelouses.

Dans le but de permettre aux organismes (champignons, bactéries, invertébrés, etc.) de bien travailler, nous devons leur fournir un environnement qui leur convient. Tout comme les humains, ils ont besoin d'air, d'eau et de nourriture. C'est d'ailleurs l'activité vigoureuse de ces organismes en plein travail de dégradation de nos déchets qui génère la chaleur caractéristique d'un tas de matières organiques en processus de compostage.

Voici la recette pour que vos organismes décomposeurs soient au meilleur de leur efficacité :

Les ingrédients

La nourriture : un mélange de 2/3 de matière organique carbonée (brune) et de 1/3 de matière organique azotée (verte). Voir la liste plus loin. On mélange ces matières ou on alterne des couches de celles-ci.

L'eau : le tas doit rester humide, mais pas détrempé. Les matières azotées qu'on ajoute à notre compost contiennent déjà beaucoup d'eau. Si le tas est trop sec, la décomposition sera ralentie et s'il est trop humide, il y aura aussi ralentissement ou arrêt de l'activité des organismes vivants et en prime, une odeur de putréfaction. Solutions :
- si trop sec, on arrose un peu le tas avec de l'eau de pluie, de l'eau de cuisson des légumes, etc.
- si trop humide, on ajoute de la matière carbonée/brune (sèche) et on mélange.
- retenez qu'il est plus simple d'humidifier un tas trop sec que le contraire.

L'air : L'aération est essentielle au maintien de l'activité des organismes. Si le tas est trop compact ou détrempé (manque d'espace pour l'air), ceux-ci ne travailleront plus. Il faut donc s'assurer d'avoir un bon mélange carbone-azote et d'aérer notre tas à l'occasion. Pour se faire, on peut utiliser une fourche, un aérateur à compost, une pelle, etc. pour introduire un peu d'air dans le tas. Sinon, un retournement complet du tas assure une bonne aération.

Préparation

Étape 1 : **choisir**
où placer son composteur
- Dans un endroit facile d'accès.
- Près de son jardin.
- À l'abri du vent pour éviter l'assèchement.
- Dans un endroit semi-ombragé ou ombragé surtout pour les composteurs en plastique (surchauffe).
- Sur un sol plat ou légèrement surélevé. Pas dans un trou pour éviter que la base du compost soit toujours dans l'eau.
- Directement sur le sol pour permettre aux organismes de remonter dans le composteur.

Suite page 25

Coronavirus ou covid-19

résumé par Ghislaine Pezat

Si vous avez des symptômes qui ressemblent à la grippe,
faites le 811 avant d'aller dans une clinique ou à l'urgence.
Le plus tôt possible, avisez de vos symptômes, votre entourage et tous les gens que vous cotoyez.

Nouveau numéro : 1 877 644-4545 (Service Québec)

Toutes les personnes qui sont plus à risques, comme les gens plus âgés, ceux connus avec des maladies chroniques, en lutte contre le cancer, etc., se doivent d'être plus prudents qu'à l'habitude.
La santé publique nous conseille de se laver plus souvent et très souvent les mains,
d'éviter les poignées de main;
de garder une distance de plus d'un mètre (40-50 pouces) entre nous, lorsque c'est possible;
de tousser au niveau du coude pour diminuer les risques de contamination avec les mains.

Au-delà des aliments

Catherine Bouffard

Au-delà des aliments est le thème du mois de la nutrition en 2020. Ça veut tout simplement dire que notre santé et notre bien-être proviennent non seulement des aliments que nous mangeons, mais aussi de la façon dont nous les mangeons. Depuis longtemps, les recommandations alimentaires prônent des aliments sains et nutritifs. C'est un bon point de départ et nous devons continuer de bien nous nourrir pour une meilleure santé. Mais, il y a plus. Notre relation avec la nourriture peut aussi nous en dire long sur nos choix alimentaires.

Les diététistes du Canada, qui élaborent la campagne de promotion et les outils pour le mois de la nutrition, se basent sur le guide alimentaire canadien pour promouvoir la santé par les aliments. En regardant au-delà des aliments, nous apprenons à reconnaître nos habitudes alimentaires : quelle relation entretenons-nous avec la nourriture?

Comment avoir une bonne relation avec les aliments

En utilisant nos sens. Nous pouvons saliver à la vue d'un mets appétissant. Nous sentons les différents arômes qui s'y dégagent. Parfois, lorsque nous mangeons avec les mains, cela nous permet d'apprécier la texture. Tous nos sens sont en éveil en présence de nourriture, en autant que nous y portions attention.

Un sixième sens : notre mémoire. Nous avons probablement tous vécu un sentiment de bien-être et de douceur en se remémorant tel ou tel repas chez notre grand-mère ou autre parent ou ami. Nous sommes capables de nous rappeler l'odeur, le goût, le moment, l'endroit et toutes autres émotions reliées à ce plat en particulier. Il en résulte habituellement une sensation agréable.

En prenant conscience de nos habitudes alimentaires. Nous avons plus le pouvoir de changer une habitude si nous en sommes conscients. Il peut nous arriver de manger un aliment réconfortant à un moment où l'on se sent triste, par exemple. Le faire à l'occasion ne pose pas de problème. Par contre, le faire automatiquement, à chaque fois que nous sommes tristes, apportera sûrement des effets indésirables, comme un possible gain de poids, une baisse de l'estime de soi, etc.

> Se nourrir, c'est plus que manger.

Prendre conscience de ses habitudes, c'est aussi choisir, à l'occasion, un aliment qui a une moins bonne valeur nutritive et avoir du plaisir à le manger, sans se sentir coupable. Ne s'interdire aucun aliment. Tout est une question de choix, de quantité et de fréquence.

En créant un environnement favorable à une saine alimentation. En s'assurant d'avoir accès à de la nourriture de qualité et d'être capable de faire les meilleurs choix possibles avec ce qui nous est offert. Notre environnement alimentaire varie selon que nous sommes au travail, à l'école ou à la maison. Nous risquons de manger moins sainement ou en trop grande quantité si notre milieu de travail est à proximité d'un restaurant ou d'un dépanneur. Le fait d'habiter en milieu rural ou urbain a une influence sur ce que nous mangeons.

Faire un potager, cuisiner des légumes et des fruits que nous avons vu pousser augmentera notre satisfaction à l'égard de ces aliments. Cela peut même nous pousser à essayer quelque chose que nous n'avons jamais mangé.

Au-delà des aliments

Se nourrir, c'est plus que manger. Se nourrir avec des aliments que nous aimons, que nous préparons, nous apporte un bien-être autant physique que mental. L'alimentation est un domaine complexe qui comprend autant nos préférences que nos croyances et nos valeurs, en plus des aliments que nous mangeons.

Lorsque nous recevons de la famille ou des amis pour un brunch ou un souper, nous prenons généralement le temps de planifier un menu, de cuisiner. Nous sortons notre belle vaisselle. Nous portons attention aux petits détails. Nous faisons tout pour que ce moment soit agréable. Nous avons le goût de bien nourrir nos invités. C'est aussi ça le bonheur de bien alimenter notre vie. R

Source :
Moisdelanutrition2020.ca
Guide-alimentaire.canada.ca/fr/

Chronique d'un vieux fou

Les monarques

Malois (2020-02-29)

Notre municipalité s'est déclarée *amie des monarques*. Le conseil incite les citoyens à semer de l'asclépiade sur laquelle les monarques déposent les œufs de la quatrième génération de papillons, celle qui entreprendra le voyage du Québec à l'état de Michoacán, dans le centre du Mexique. Certains le font. C'est une bonne chose.

Un ancien bûcheron, M. Homero Gómez Gonzáles, devient militant et le directeur du sanctuaire El Rosario, dans la grande Reserva Biosfera de la Mariposa Monarca, située à peu près à mi-chemin entre la ville de Morelia et celle de Mexico, dans l'état voisin, à l'est. C'est dans cette réserve que le papillon monarque passe l'hiver, sur des *oyamels*, sapins sacrés selon les Natualts.

Photo : Marcel Langlois

28 février 2020. Mariette Langlois et un guide touristique au Mexique

M. Gonzáles a réussi à obtenir l'accord des paysans pour lutter contre l'abattage illégal de ces sapins, abattage qui procure du bois et du travail à bien des gens de la région.

Résultat de tout cela? En 2019, les monarques occupent 144 % plus de territoire qu'en 2018.

Le 13 janvier 2020, M. Gómez Gonzáles est disparu. On l'a retrouvé le 29, dans un réservoir agricole d'eau, à Ocampo, à quelques kilomètres du sanctuaire. Son corps aurait porté des marques de torture.

Le 15 janvier dernier, M. Raúl Hernández, guide au sanctuaire, est disparu. On a retrouvé son corps le 1er février.

En 2018, 14 activistes ont été tués.

Agir pour protéger l'environnement ne coûte pas le même prix partout. Et ceux qui font davantage semblent payer plus cher. R

An Old Fool's Chronicle

The Monarchs

Malois (2020-02-29)

Our municipality declared itself "Friend of the Monarchs". The council encourages the citizens to sow milkweed on which the monarchs deposit the eggs of the fourth generation of butterflies, the one that will undertake the journey from Quebec to the state of Michoacán, in central Mexico. Some do. That's a good thing.

A former lumberjack, Mr. Homero Gómez Gonzáles, becomes an activist and the administrator of the El Rosario sanctuary, in the large Reserva Biosfera de la Mariposa Monarca, located about halfway between Morelia and Mexico City, in neighboring state to the east. It is in this reserve that the monarch butterfly spends the winter, on *oyamels*, sacred firs according to the Natuatls.

28 février 2020.
Nuage de papillons

Photo : guide touristique

Mr. Gonzáles succeded in obtaining the farmers' agreement to fight the illegal logging of these trees, logging which provides wood and work for many people in the region.

The result of all this? In 2019, monarchs occupy 144% more territory than in 2018.

On January 13, Mr. Gómez Gonzáles disappeared. He was found on the 29th, in an agricultural water tank, in Ocampo, a few kilometers from the sanctuatry. His body reportedly bore marks of torture.

On January 15, Mr. Raúl Hernández, guide at the sanctuary, disappeared. His body was found on February 1.

In 2018, 14 activists were killed.

Taking action to protect the environment doesn't cost the same everywhere. And those who do more seam to pay more. R

Échanges cordiaux et constructifs

Transmis par Céline Gagné, mairesse

Échanges cordiaux et constructifs avec les représentants de Domtar

Les membres du conseil municipal ont rencontré les représentants de Domtar, le 17 février, lors d'un atelier de travail. Nos échanges ont été cordiaux et constructifs. Les membres du conseil ont posé beaucoup de questions, les représentants de Domtar nous ont répondu sur les activités de la compagnie Domtar, avec transparence.

Répartition des plantations de peupliers hybrides dans notre municipalité, données transmises par les représentants de Domtar.

La somme de la superficie des propriétés de Domtar dans le canton de Lingwick est de 13 089 hectares (ha), ce qui correspond à 52,54 % de la superficie totale de la municipalité. Dans l'ensemble de la municipalité, Domtar compte 1 003 ha, superficie des plantations de peupliers hybrides incluant les 35 ha de nouvelles superficies plantées en 2019 et 45 ha de nouvelles superficies plantées en 2020.

L'entreprise gère 160 000 ha en Estrie et en Beauce. Selon les exigences de la norme FSC, le pourcentage de 5 % de la superficie des plantations de peupliers hybrides ne devrait pas dépasser 8 000 ha sur l'ensemble de leur territoire. Actuellement, Domtar compte une superficie totale d'environ 7 000 ha en plantation de peupliers hybrides.

Données transmises

M. Éric Lapointe, ing. f. écrit : « Je comprends que c'est surtout la question des « biosolides municipaux » qui préoccupe davantage la municipalité et les citoyens. Le traitement en « biosolides » comprend les boues de papetières de Domtar et les biosolides municipaux ou agro-alimentaires. Nous tâcherons donc de vous préciser comment se partagent nos travaux en fonction des diverses sources de biosolides. Voici comme demandé, la répartition des superficies fertilisées par types de biosolides.

Travaux de fertilisation :

- en 2019, nous avons fertilisé 127 ha en vue de reboiser du peuplier hybride. Ces 127 ha sont répartis comme suit :
— 21 ha en biosolides papetiers;
— 49 ha en biosolides agro-alimentaires (Usine d'Agropur à Notre-Dame-du-Bon-Conseil) et;
— 57 ha en biosolides municipaux.
- en 2020, nous prévoyons fertiliser, pour implantation en 2021, 11 ha de nouvelles plantations et 81 ha secondes rotations. Ces 92 ha sont répartis comme suit :
— 68 ha biosolides papetiers;
— 24 ha biosolides municipaux;
— 433 ha amendements dans les peuplements naturels (cendres et lies).

De plus, nous prévoyons fertiliser 85 ha de plantations existantes et en croissance. Il est prévu de n'utiliser que des biosolides papetiers. Évidemment, nous ne sommes pas à l'abri d'un changement de planification en fonction de la disponibilité de ces matières. Nous avons en effet moins de contrôle sur les biosolides municipaux et agro-alimentaires que sur ceux qui proviennent de notre usine. Il est aussi important de noter que Domtar n'utilise pas de phytocides sur l'ensemble de ses plantations.

Travaux de plantation :

- 127 ha. Une petite portion a été plantée toute de suite après, au mois de juin (au chemin Bourque). Le reste sera reboisé (peupliers hybrides et conifères) au printemps 2020.
- 92 ha. Plantation : secondes rotations de peupliers hybrides en 2020.

En espérant l'information suffisamment claire et détaillée. Par exemple, certaines plantations n'ont pas été fertilisées, ce qui fait que le total des hectares fertilisés n'équivaut pas nécessairement aux hectares de plantations. Les représentants de Domtar demeurent disponibles pour répondre à nos questions. La mise à jour de Mirador sera à temps pour la parution du présent article. (Voir note à la fin.)

Des remerciements

- M. Éric Lapointe, ing. f. et coordonnateur gestion foncière et sylviculture Domtar.
- M. Félix Brochu Marier, ing.f., superviseur, opérations forestières.
- M. Nicolas Meagher, surintendant aux opérations forestières.

Les membres du conseil municipal rencontreront bientôt une représentante du Conseil de gouvernance de l'eau des bassins versants de la rivière Saint-François (COGESAF) afin de mieux connaître la qualité de l'eau des cours d'eau sur le territoire de la municipalité. Selon les renseignements obtenus nous poursuivrons nos discussions avec les représentants de Domtar. R

Note : Mirador : carte interactive pour visualiser la/les plantations.

Calendrier des activités

MARS 2020

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
15 Toutes les messes sont annulées pour un temps indéterminé ~~Messe 10:45~~	16 ~~Café Bla Bla 8:30 à 11:30~~ ~~ViActive 10:00~~ Parution du Reflet	17 Moiss. HSF Scotstown 14:00 Bureau municipal fermé	18 Inspect. municipal de 8:30 à 16:30 Moiss. HSF Dudswell 10:00 ~~Fadoq 13:30~~	19 ~~Bibliothèque 18:30 à 20:00~~	20 ANNULÉ ~~Tournoi base-ball poches 8:00~~	21
22	23	24 Moiss. HSF Cookshire-Eaton 11:00 Bureau municipal fermé	25 Reporté AGA du Reflet 19:00	26 ~~Bibliothèque 18:30 à 20:00~~	27	28
29	30	31 Moiss. HSF East Angus 11:00	CaféBlaBla, ViActive, Afeas, Fadoq, bibliothèque: Toutes activités sont cessées pour un temps indéterminé. Renseignez-vous auprès de Moisson HSF avant de vous déplacez			

AVRIL 2020

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Du 16 novembre 2019 au 31 mars 2020 : feu à ciel ouvert autorisé sans permis.			1er Inspect. municipal de 8:30 à 16:30 ~~Afeas 13:00~~	2	3	4
5 ANNULÉ ~~Dîner style cabane à sucre 11:30~~ 	6 Conseil municipal 19:00 Tombée des articles du Reflet	7 Moiss. HSF Weedon 13:30	8 Inspect. municipal de 8:30 à 16:30	9	10	11
12 Pâques 	13	14	15 Inspect. municipal de 8:30 à 16:30 Moiss. HSF Dudswell 10:00	16 Moiss. HSF Scotstown 14:00	17	18

Table de concertation des personnes aînées du Haut-Saint-François

VOUS INVITE

ANNULÉ

Reconnaître et réagir

Déjeuner-causerie sur le thème de :

HÉROS EN TRENTE

Animé par M. Justin Dewey

Centre de Formation Professionnelle Lennoxville Vocational Training Centre

APPRENEZ LES GESTES ESSENTIELS POUR SAUVER UNE VIE EN 30 MINUTES !

Où et quand :

19 mars à 10 h au centre communautaire de Chartierville,
27, rue St-Jean-Baptiste, Chartierville
19 mars à 13 h à la Place Auckland,
22, rue de l'Église, St-Isidore-de-Clifton

PARTICIPATION GRATUITE

Le Marché public a besoin de vous !

Marché de la petite école

Suite à l'AGA (assemblée générale annuelle) du 25 février dernier,
2 postes restent à combler au C.A.
(conseil d'administration) du Marché de la petite école.

Voici quelques-unes des compétences
qui seraient particulièrement utiles pour compléter l'équipe :
trésorerie et comptabilité (Excel, AccèsD);
promotion et publicité (Facebook, photographie, mise en pages et graphisme).

Toutes les énergies et idées seront appréciées et les personnes qui n'ont pas nécessairement les compétences particulières recherchées sont les bienvenues à joindre l'équipe du Marché.
Au plaisir de travailler avec vous au dynamisme de notre communauté !
Caroline Poirier, 819 640-5254, croque.saisons@gmail.com),
Daniel Audet, Monique Théoret, Dominique Pelchat et Catherine Ouimet-Lauzon
membres du C.A.

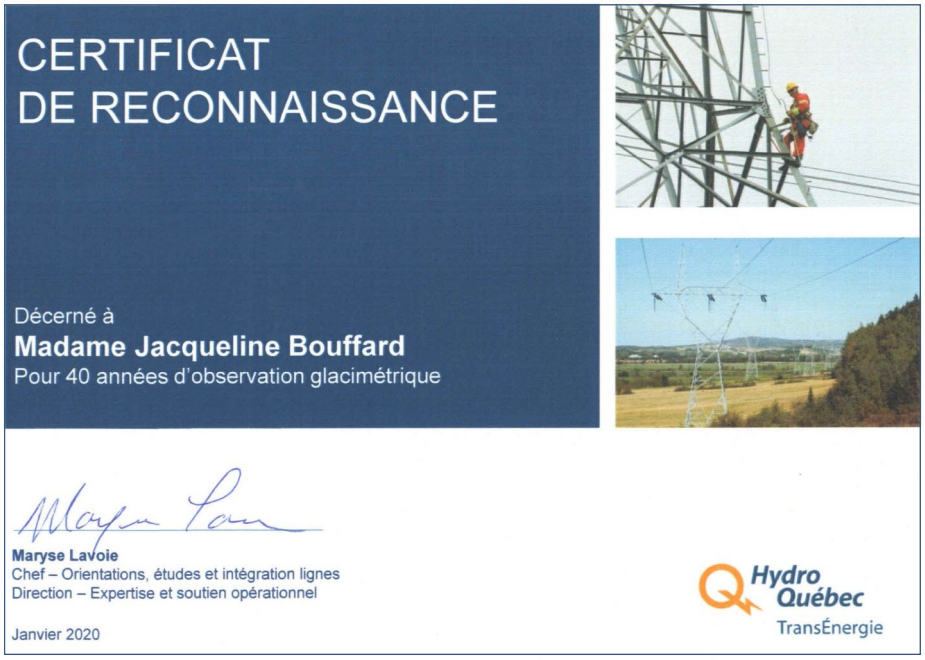
Reconnaissance

Hommage à notre Mme météo

Catherine Bouffard

Récemment, Mme Jacqueline Pelchat-Bouffard, alias notre Mme météo, recevait un certificat de reconnaissance de la part d'Hydro-Québec pour ses quarante ans d'observations glacimétriques, c'est-à-dire du verglas.

Les données recueillies entre les mois d'octobre et d'avril, sont analysées et servent dans le calcul des charges de glace maximale lors de la réparation ou de la construction des lignes de transport d'énergie. Le responsable du réseau glacimétrique d'Hydro-Québec la remercie pour son travail remarquable et son assiduité tout au long de ces années.



Ce n'est pas tout ! Depuis 1974, pour le ministère de l'Environnement et lutte contre les changements climatiques cette fois, Mme météo observe et note aussi tous les autres phénomènes météorologiques, dont les quantités de pluie et de neige tombées, la température, la présence de brume, la vitesse des vents, la couverture nuageuse et bien plus.

Il en faut de la persévérance pour effectuer ces observations deux fois par jour et sept jours sur sept.

Une histoire de famille. Avant elle, sa mère Alma Gendreau Pelchat a fait des observations de la météo pendant une bonne vingtaine d'années.

Félicitations et merci de nous partager tes observations depuis bien longtemps par le biais de notre journal Le Reflet du canton de Lingwick. R

Afeas : Association féminine d'éducation et d'action sociale

L'afeas réclame une Journée nationale du travail invisible

- Le travail invisible, c'est tout ce travail non rémunéré fait par amour et par devoir.
- C'est le travail de ces personnes proches aidantes qui accompagnent et soignent les personnes les plus vulnérables de notre société.
- C'est le travail de ces milliers de personnes bénévoles qui sont partout, se rendant utiles dans tous les milieux.
- Sans ce travail invisible, non rémunéré, notre société ne pourrait pas survivre.
- Depuis maintenant vingt ans, l'afeas souligne tout ce travail en lui consacrant la journée du premier mardi d'avril.
- Aujourd'hui, l'afeas réclame que le **premier mardi d'avril** soit officiellement décrété par nos gouvernements **Journée nationale du travail invisible**, afin que ce travail indispensable constitue un élément décisionnel dans toutes les responsabilités gouvernementales.

L'afeas de Sainte-Marguerite-de-Lingwick

P'tit pub d'hiver

Solidarité et plaisir

Doris Bureau, Manon Rousso, Josée Bolduc et Serge LaRochelle du comité du Village de Noël

Les trois photos : Josée Bolduc

29 février 2020. Coralie, Doris Bureau et Jade, ses deux petites-filles

29 février 2020. Manon et Alain Rousseau

29 février2020. Serge LaRochelle et Josée Bolduc

Photo : Manon Rousso

29 février 2020. Jonathan Rousseau, Vincent Gilbert, Judy Lambert, Jean-Philippe Doyon, Dany Boulanger, Maude Rousseau, Alexandre Morin, Xavier Rousseau et Manuel Gilbert.

Le P'tit pub d'hiver de samedi 29 février 2020 a permis de ramasser la somme de 600,60 $, incluant les dons reçus. À ce montant, le Village de Noël (Bike Stop 108) a ajouté 150 $ du samedi 29 février, afin de remettre un chèque de 750 $ à la maman d'Éliot.

Un énorme merci à tous ceux qui nous ont encouragés lors de cette journée un peu fraîche. Merci à ceux qui nous ont aidés lors de la tenue de cette activité : Alain Rousseau, Thérèse Fortier et Paul-Henri Rousseau. Merci à Michel Rousseau pour le bois et le compactage de la neige, merci à Claude Morin pour le prêt de sa remorque. Merci à La Bouffalyne pour l'achat de la nourriture et de la vaisselle compostable (on a presque fait zéro déchet); merci à la municipalité pour le terrain, le déneigement et l'électricité; au Marché de la petite école pour les kiosques et au centre culturel Oscar Dhu pour les haut-parleurs. R

Semaine de l'action bénévole du 19 au 25 avril

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE Du Haut-Saint-François

819 560-8540 www.cabhsf.org

Tout comme le noeud papillon, l'action bénévole ne se démode jamais et elle est accessible à tous : jeunes, aînés, hommes, femmes, enfants, de toutes origines, de tous les milieux et dans toutes les communautés.

Les quatre carrés de couleur formant un plus grand carré témoignent de la force de s'unir autour de l'action bénévole et de l'esprit de groupe dégagés par les bénévoles. Le plus grand carré quant à lui souligne la stabilité et la solidité des communautés issues des actions quotidiennes des bénévoles qui y oeuvrent.

BONNE SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE

Une journée parfaite !

Andrée-Maude courval

15 février 2020. En avant : Élise Alix et Gaëlle Authier.
Au centre : Robin Alix et Kate Phaneuf.
À l'arrière : Simone et Madeleine Dubois.

15 février 2020. Sur la pente : Cyrille Courval.
En haut : Laurelou et Marguerite Pigeon,
Jeanne Courval, Élianne Roy, Lily-Maude Harvey,
Mali Pigeon, Victor De Grâce et Simone Dubois

15 février 2020. Activité curling-famille. Mathieu Labrie en pleine action

Les sept photos : Louise Pigeon

Pour la première fois depuis longtemps, la température était de notre côté pour la journée *Plaisirs d'hiver*. Je dirais même plus, il faisait un temps splendide! Une belle journée froide mais pas trop, sans vent, avec un soleil généreux. Partout, on ne voyait que des visages souriants, des enfants excités, une foule joyeuse.

15 février 2020.
Simone Dubois.
saucisse
et guimauve

15 février 2020. Mélina Dubois-Verret
Planter un clou de 10 pouces.

15 février 2020. Deux petites filles
aux anges avec des bulles
de *Plaisirs d'hiver*

15 février 2020. La joute est serrée !
En avant : —, Simone Dubois,
Arthur Grégoire et Madeleine Dubois

Plaisirs d'hiver

15 février 2020.
Jérémi Dalpé et son traîneau à chiens.

15 février 2020.
Claude et Alexis Morin au godendard. Luc Bonin les regarde.

Il faut dire que nous leur avions préparé une belle brochette d'activités, à commencer par les tours de traîneau à chiens, toujours aussi populaires auprès des petits comme des grands. La foule s'est massée le long des clôtures délimitant la piste, les enfants attendant leur tour avec impatience et les adultes s'émerveillant devant ce spectacle impressionnant. Merci beaucoup à Jérémi Dalpé, qui cette année encore a accepté de se déplacer avec sa meute pour nous faire vivre des émotions fortes.

Venait ensuite notre nouveauté cette année, le curling sur glace parents-enfants. À en juger par les cris enthousiastes des spectateurs et des parents qui se sont prêtés au jeu, l'activité a remporté un vif succès ! Tout ce beau monde a ensuite pu se sucrer le bec grâce à Denis Rousseau, venu tout spécialement nous préparer de la tire sur la neige. Merci, Denis !

Les plus braves se sont ensuite rassemblés pour la compétition de bûcherons, qui comportait trois épreuves : le sciage au godendard, le lancer de la pitoune et le clouage de clous de 10 pouces. Par équipes de deux, les participants se sont mesurés les uns aux autres à grand renfort d'orgueil, sous les cris et les applaudissements des spectateurs amusés. Fait à souligner, c'est notre équipe de filles qui a remporté l'épreuve du godendard ! Bravo les filles ! Et bravo à tous nos participants.

Tout au long de la journée, les jeunes et moins jeunes ont pu profiter de la belle glace pour patiner ou jouer au hockey. Nous tenons d'ailleurs à remercier Alexandre Latulippe, qui nous a préparé une glace impeccable et a eu la grande gentillesse de nous accommoder avec diverses petites demandes. Il y avait pas mal d'action aussi du côté de la butte, où les festivaliers s'en donnaient à cœur joie sur la glissade.

Merci à nos commanditaires : le Conseil sport loisir de l'Estrie, la caisse Desjardins des Hauts-Boisés, le Magasin général Morin, la ferme Croque-Saisons et la municipalité de Lingwick. Un gros merci aussi à nos vaillants et vaillantes bénévoles, Daniel Gendron, Isabelle Mandalian et Mélina Dubois-Verret, ainsi qu'à Louise Pigeon pour les magnifiques photos ! Enfin, merci à vous, participants, sans qui tous ces efforts seraient vains. Ce fut une réussite à tous points de vue ! R

Les trois photos : Louise Pigeon

15 février 2020. Les bénévoles de *Plaisirs d'hiver* : Daniel Gendron, Andrée-Maude Courval, Suzanne Jutras, Isabelle Mandalian, Corrine Chabot, Caroline Poirier et Mélina Dubois-Verret

Conseils chiropratiques

La lombalgie

Roxanne Morin

Les maux de dos : la lombalgie

Bonjour, cher lecteur; le sujet du mois de mars concerne la lombalgie, plus communément appelée maux de dos.

La lombalgie est le terme médical utilisé pour définir une douleur se situant au niveau des vertèbres lombaires. C'est la cause la plus fréquente d'inconfort au dos et elle touche près de 80 % des gens au moins une fois dans leur vie[1]. C'est également la raison de près de 50 % des consultations dans le bureau des chiropraticiens[2].

Image illustrant la région lombaire.

En bref, la colonne vertébrale est composée de sept vertèbres cervicales, douze vertèbres thoraciques et cinq vertèbres lombaires. Entre chacune des vertèbres, se trouvent des disques vertébraux à l'exception

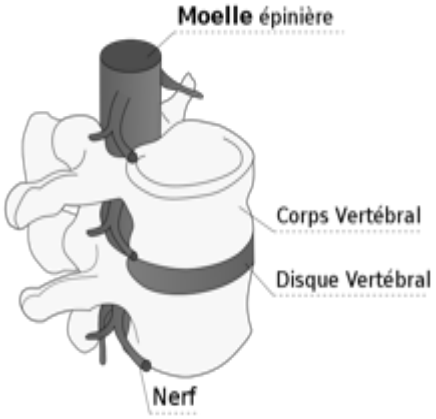


Image illustrant le disque vertébral, la moelle épinière et les nerfs associés, entre deux vertèbres.

de C1 et C2, les premières vertèbres cervicales. Ces disques sont composés de fibres rigides et d'un noyau gélatineux et ont pour rôle d'amortir les chocs.

Les vertèbres protègent en leur centre la moelle épinière qui émet des nerfs à tous les niveaux de la colonne. Ces nerfs ont plusieurs fonctions dont le transport d'information nerveuse dans tout l'organisme pour le contrôle des muscles, la sensation du toucher, etc.

Les causes les plus fréquentes de lombalgie :

La subluxation vertébrale
mauvais fonctionnement de l'articulation vertébrale qui occasionne de l'inflammation, de la douleur, altère le fonctionnement des nerfs et peut causer de l'usure prématurée à long terme.

L'entorse lombaire
se produit lorsque le muscle et/ou le ligament sont étirés au-delà de la normale de façon brusque ou incontrôlée.

L'arthrose
processus de dégénérescence osseuse liée à l'usure des structures. L'arthrose peut être importante et n'occasionner aucun symptôme, comme elle peut être très légère et occasionner beaucoup de douleur.

La dégénérescence discale et l'hernie discale

Les disques sont composés de fibres rigides comprenant un noyau gélatineux en leur centre. Ils s'aplatissent avec le temps provoquant des stress mécaniques, ce qui change la biomécanique lombaire et peut occasionner des douleurs. Lorsqu'il se produit des pressions déséquilibrées et répétées, les fibres peuvent déchirer et laisser ce noyau gélatineux sortir du disque et comprimer la moelle épinière ou les nerfs, phénomène appelé hernie discale.

La spondylolysthèse

Glissement d'une vertèbre par rapport à une autre à la suite d'une faiblesse congénitale, de la dégénérescence liée à l'âge ou bien à un traumatisme important.

La sténose lombaire

Diminution de l'espace disponible (compression) autour de la moelle

Coop des artisans

Nous sommes à la recherche d'artisans intéressés à siéger sur le conseil d'administration de la coop.
Nous tiendrons notre assemblée générale en mai; nous avons deux rencontres par année.
Toutes personnes intéressées, contactez-moi : Jocelyne Aubé, 819 382-2728.

La lombalgie

épinière (sténose centrale) ou des nerfs (sténose latérale). La compression nerveuse occasionne ainsi des douleurs lombaires qui peuvent également irradier dans les jambes.

Plusieurs autres causes peuvent occasionner de la douleur lombaire, dont la fibromyalgie, des arthrites inflammatoires, des fractures, des infections, etc. Certaines causes peuvent même provenir des organes internes qui projettent une douleur au niveau du dos : des problèmes gynécologiques comme l'endométriose, des pierres aux reins, des troubles vasculaires, etc.

Il est important de s'occuper des maux de dos afin de s'assurer que les conditions plus graves sont écartées.

Il est possible de diminuer les risques d'avoir des douleurs lombaires en modifiant nos habitudes de vie et en essayant de limiter certains facteurs de risques (voir tableau).

Il est important de ne pas cesser de bouger
lorsqu'il y a apparition de douleur.

Soulager la lombalgie

La glace et/ou la chaleur permettent de diminuer les symptômes. La glace est conseillée lors des 24 à 72 premières heures et par la suite cela dépend de la préférence de chacun.

La marche est aussi un très bon moyen de soulager certains types de maux de dos, tant que l'intensité de l'inconfort est faible lors de l'exercice. Elle permet le renforcement des muscles profonds et l'oxygénation des muscles et articulations via le pompage sanguin lors des contractions musculaires.

L'inactivité apporte bien souvent de l'ankylose et de l'inflammation qui favorisent la persistance des douleurs [4].

La chiropratique est un très bon moyen de soulager les maux de dos via des ajustements vertébraux, du travail musculaire, des exercices ciblés selon la cause de la douleur et des conseils concernant les habitudes de vie. Il a aussi été démontré scientifiquement que les soins réguliers agissent en prévention des douleurs lombaires. [5] R

Références :
1- Measuring the global burden of low back pain. Hoy D, March L, Brooks P, et al. Best Pract Res Clin Rheumatol. 2010 Apr;24(2):155-65. Review.
2- Beliveau P., Wong J., Sutton D., et al. The chiropractic profession: a scoping review of utilization rates, reasons for seeking care, patient profiles, and care provided. Chiropractic & Manual Therapies. 2017;25
3- Site web : http://www.inrs.fr/risques/lombalgies/facteurs-risques.html, consultation fev 2020
4- Forcum T., and Hyde T., Exercices walking for better back health, Spine-Health online, may 2004
5- Senna M, Machaly S. Does Maintained Spinal Manipulation Therapy for Chronic Nonspecific Low Back Pain Result in Better Long-Term Outcome?. Spine. 2011;36(18):1427-1437.
Image 1 : https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Blausen_0618_LumbarSpine.png /réutilisation autorisée
Image 2 : https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Moellebw_legendefr.svg?uselang=fr /réutilisation autorisée

Facteurs de risques de lombalgie aiguë ou chronique, liés au travail ou hors travail. [3]

FACTEURS DE RISQUES	LOMBALGIE AIGÜE (MOINS DE 4 À 6 SEMAINES)	LOMBALGIE CHRONIQUE (PLUS DE 4 À 6 SEMAINES)
Au travail	Manutentions manuelles. Chutes. Exposition aux vibrations corps entier. Postures pénibles sous contrainte. Travail physique dur. Traumatismes. Efforts importants.	Conditions de travail. Insatisfaction au travail. Travail physique dur. Stress. Contraintes psycho-sociales. Absence d'actions de prévention dans l'entreprise.
Hors travail	Antécédents de lombalgie. Troubles vasculaires. Surplus de poids. Anomalies radiologiques graves. Grossesses. + les mêmes facteurs de risques physiques qu'au travail (chutes, efforts importants...).	Durée de l'arrêt pour lombalgie. Gravité de la blessure. Intensité de la douleur. Mode de prise en charge. Gêne fonctionnelle. Baisse d'activité. Tabac.

ANNULÉ

Dîner style cabane à sucre

~~le dimanche 5 avril 2020~~

à la cafétéria du centre communautaire

de 11 h 30 à 13 h

Ce dîner vous présente des mets savoureux appréciés surtout pendant le temps des sucres.

Soupe aux pois, oeufs, jambon, fèves au lard, crêpes, le tout servi avec sirop d'érable, patates rôties, salade, café, thé, jus et desserts à l'érable.

Tire sur la neige après le repas.

Ne manquez pas ce délicieux repas. Les membres de la fabrique Sainte-Marguerite et les bénévoles vous y attendent en grand nombre !

Prix par personne :

Adulte : 15 $
Enfant de 5 à 12 ans : 7 $
Enfant moins de 5 ans : gratuit

Au profit de la fabrique de Sainte-Marguerite

Le coin lecture

L'Homme et le Bois

Serge Adam

L'Homme et le Bois,
de Lars Mytting

Lars Mytting est un auteur norvégien amoureux du chauffage au bois. Dans son livre *L'Homme et le Bois*, il partage avec nous sa connaissance du bois de chauffage qu'il a acquise avec son expérience personnelle, mais surtout lors de rencontres qu'il a faites avec des personnes passionnées du bois.

À l'origine, ce livre a été publié en Norvège et dans les autres pays scandinaves. Devant le succès obtenu, le livre a été publié au niveau international.

Son propos traite de tous les aspects qui touchent au bois de chauffage, que ce soit les essences de bois, les outils, le fendage, le cordage, le séchage, les poêles et la combustion.

En tant que Norvégien, donc habitant d'un pays nordique, tout comme nous, il relate l'importance qu'avait jadis le fait d'avoir du bon bois de chauffage lorsque les hivers froids de ces régions pouvaient mettre en péril la survie de la famille.

À notre époque, le chauffage au bois n'est plus une question de survie, mais plus une question de plaisir, d'économie en coût de chauffage ou de système de chauffage d'appoint.

Dans tous les cas, il relate l'importance d'avoir du bois de chauffage de qualité afin d'optimiser son efficacité et nous conseille sur les moyens d'y arriver.

À travers ses chapitres, en plus de nous informer sur les meilleures façons de faire, il nous partage la relation du peuple norvégien avec l'hiver et le bois. Il nous partage également l'amour qu'ont, pour le chauffage au bois, les nombreuses personnes qu'il a rencontrées.

On constate à la lecture que nous profitons de l'expertise scandinave, entre autres en ce qui a trait aux outils. On n'a qu'à penser aux outils Husqvarna, Jonsered et Fiskars.

En 2015, nous avons fait l'acquisition d'une terre à bois et je peux enfin développer mon expertise pour le bois de chauffage. Ce livre m'a

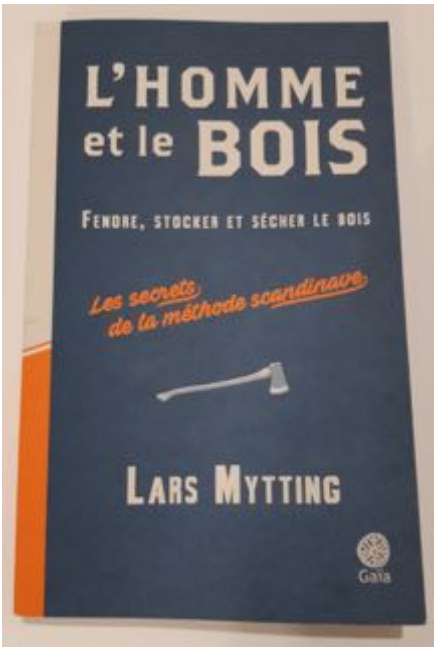


Photo : Serge Adam

permis de parfaire mes connaissances, mais m'a surtout confirmé que j'avais l'amour du bois et du chauffage au bois.

Après la lecture de ce livre, il risque de faire chaud dans la cabane !

Bonne lecture. R

Le club de l'Âge d'or Sainte-Marguerite-de-Lingwick

Dîner à la cabane à sucre pour une rencontre entre membres et amis.

Où : Cabane à sucre Mégantic, 3720, 10e rang, Lac-Mégantic.
Quand : **le mercredi 15 avril.**
Coût : **22 $** (taxes comprises), tire à 11 h et repas à midi.

Vous pouvez apporter vos boissons.

ANNULÉ

Rendez-vous à l'arrière du centre municipal.
Départ à 10 h 15 pour du covoiturage et pour le paiement à l'avance.

Réservez **avant le 30 mars** à :
Thérèse Fortier, 819 877-2492 ou Louise Rousseau, 819 877-2288.

Le coyote

Danielle Leclerc

Lors de ma toute première nuit à Lingwick, j'ai eu un choc : sous la voûte magnifiquement étoilée, les ténèbres se sont tout à coup remplies des cris forts et soutenus des coyotes. Les bêtes semblaient tout près. Je n'avais jamais rien entendu de pareil. Je me sentais bien loin de chez moi ! J'ai alors compris que je vivais dorénavant sur leur territoire. Je ne suis que de passage chez eux, un privilège à apprécier à sa juste valeur.

Depuis, je m'intéresse à eux. J'ai eu la chance à deux reprises d'en voir un le jour, ce qui est exceptionnel, dérangé dans ses approches de chasse par mon arrivée inopinée.

Son nom a pour origine le mot aztèque *coyolt*, qui signifie : chien aboyeur. Il a été baptisé coyote en 1833 par Thomas Say, un naturaliste et zoologiste américain considéré comme le père de l'entomologie américaine. Dans certaines régions, il est également appelé loup des prairies. Cependant, les loups sont beaucoup plus gros et chassent en bandes. Le coyote chasse habituellement seul et s'attaque rarement à des proies plus grosses que lui, auquel cas, il chasse à deux ou en petit groupe.

Le coyote est décrit comme étant un être intelligent, espiègle et enjoué. Son ouïe et son odorat sont exceptionnels. Il a une vision performante de jour comme de nuit. De plus, il est un redoutable coureur (jusqu'à 64 km/heure). Sa très grande adaptabilité et sa résistance ont déterminé

Photo : internet

l'expansion progressive et continue de son occupation de territoire.

Il serait monogame et s'accouplerait entre février et avril. La gestation dure environ soixante jours et donne une portée moyenne de trois à sept chiots. Les deux parents participent aux soins des petits qui sont considérés matures dès l'âge de neuf mois.

Son régime alimentaire est très varié, mais surtout composé de viande : insectes, œufs, petits rongeurs, couleuvres, charogne. Il s'attaque le plus souvent à des bêtes de petite taille telles que le lièvre, la marmotte, le porc-épic, le pécan, les petits animaux de ferme et les petits du chevreuil.

La faiblesse du coyote se situe à deux niveaux face à ses prédateurs : il dort très profondément et il a la fâcheuse habitude de regarder derrière lui lorsqu'il s'enfuit afin de mesurer son avance sur son pourchassant.

Mais revenons au chant si impressionnant du coyote. Ses jappements et hurlements en cascade d'aboiements aigus et perçants sont surtout entendus au crépuscule et à l'aube. Le hurlement de l'un entraîne invariablement celui de l'autre. Deux coyotes qui hurlent ensemble peuvent nous donner l'impression qu'ils sont une douzaine à crier. De plus, fait intéressant, le cri du coyote peut sembler provenir de plus loin qu'il ne l'est en réalité. On dit que lorsqu'on entend ses cris, c'est qu'il est tout près. Entendre ces cris m'amène toujours à me questionner sur les raisons de cette manifestation.

Le coyote peut japper, souffler, hurler, glapir, grogner, gémir et crier. En fait, il existerait onze vocalisations différentes chez lui, réparties en trois catégories : agonistique (liée aux rivalités et confrontations) et alarme, salutation, puis contact. Des chercheurs ont étudié le phénomène et sont arrivés à traduire les types de cris et les relier à une situation donnée. Par exemple, les *ouafs* seraient utilisés pour signifier aux petits des menaces ou alarmes de faible intensité, tandis qu'un *wow -ouh-wow* serait un chant de salutation. Mais le hurlement solitaire demeure le son le plus emblématique du coyote, qui est le mammifère sauvage d'Amérique du Nord qui se fait le plus entendre. Frissons garantis ! R

Source :
Mammifères du Québec
et de l'est du Canada,
de J. Prescott et P. Richard,
édition Michel Quintin;
Fédération canadienne de la Faune,
ministère des Forêts,
de la Faune et des Parcs;
Wikipedia;
National Geographic Wild France

Reportée à une date ultérieure

Le mercredi 18 mars 2020,

19 h,

au centre municipal, 72, route 108, Lingwick,
réunion importante à mettre à votre agenda.

Présentation d'un
projet dépanneur multi-services
avec station d'essence complète et diesel
sur un nouveau site à l'entrée du village de Lingwick.

La séance d'information sera tenue
par Mme Heidi Paquette, notaire
Mme Karine Jobin, avocate
M. Pierre Bourbonnière, pétrolière Harnois.

Bienvenue à tous ceux et celles qui croient à la revitalisation du village et bienvenue aux investisseurs potentiels.

Pour information :
Serge Gilbert 819 877-2676
Robert Gilbert 819 877-2167

Santé Canada

Prévention des chutes

Santé Canada

Publication développée en collaboration avec l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (2015)

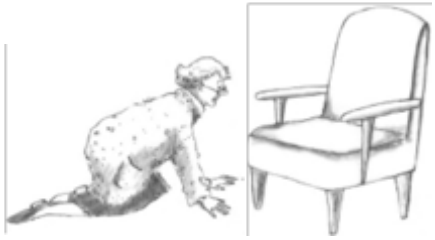
Que faire en cas de chute?

Si vous pouvez vous relever

La première chose à faire est de reprendre votre souffle. Vérifiez si vous êtes blessé. Même si vous ne semblez pas l'être, prenez votre temps avant de vous relever.

Voici les 5 étapes pour se relever :

1. Couchez-vous sur le côté; pliez la jambe qui est sur le dessus et remontez-vous sur les coudes ou sur les mains.



2. Approchez-vous d'un fauteuil ou d'un autre objet solide en vous glissant et mettez-vous à genoux avec les deux mains sur un fauteuil ou autre.

3. Placez la jambe la plus forte en avant en tenant le fauteuil.

4. Mettez-vous debout.

5. En toute prudence, tournez-vous et assoyez-vous.

Surtout, restez calme.

N'hésitez pas à pratiquer cette manoeuvre en prévision d'une chute éventuelle. R

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/
Domaine Sévigny, golf, camping
www.domainesevigny.com

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

Les Jardins de la Ferme des Écossais
www.fermedesecossais.com
Manon Rousso, photographe
www.manonroussophotographe.com
Régie incendie des rivières :
http://regiedesrivieres.ca

Faites nous connaître votre site Web et nous le publierons gratuitement.

Le compost, comment ça fonctionne?, suite de la page 8

Étape 2 :
savoir quoi mettre ou pas
En petite quantité : cendre de bois (vraiment très peu), feuilles de chêne, aiguilles de conifères...

Étape 3 : **faire et entretenir le compost selon la méthode par accumulation**
- On commence par mettre une couche (environ 5 cm - 2 po.) de matières carbonées (brunes) au fond du composteur. Attention aux feuilles mortes qui ont tendance à former une couche compacte.
- Ensuite, on alterne les couches de matières vertes et brunes en prenant soin de respecter les quantités, soit 2 volumes de brunes pour 1 volume de vertes.
- On surveille l'aération et l'humidité de notre compost et on ajuste au besoin.
- On peut ajouter une pelletée de terre ou de compost mûr pour aider notre compost.

Trucs de pro

- Plus les morceaux sont petits (coupez votre citrouille d'Halloween au lieu de la mettre ronde!), plus ils se décomposeront rapidement.
- Plus vous aurez une grande diversité de matière dans votre compost, plus il sera riche et fertilisant.
- Enlevez les petites étiquettes collées sur les fruits et légumes. Dans le cas contraire, vous les retrouverez dans votre jardin ou dans vos plantes d'intérieur.
- Plus le volume de votre tas est gros, plus la température s'élèvera (car plus d'activité des organismes donc un compostage plus rapide).
- Plus on s'occupe de son compost en s'assurant que les conditions de vie des décomposeurs sont optimales, plus vite le compost sera prêt.
- Mais, il est très possible que vous ne soyez pas pressé d'obtenir votre compost fini, que vous ayez un intérêt plutôt faible pour la chose ou que vous ayez peu de temps à consacrer à votre compost et c'est bien correct aussi!

L'important étant d'abord de ne plus mettre les matières organiques aux poubelles.

Dans de futurs articles, nous vous parlerons des problèmes possibles (ex. odeurs) et leurs solutions, de d'autres façons de composter (en mettant la viande par exemple), de l'utilisation du compost, etc.

Surveillez la parution d'avril, vous aurez une invitation à venir fabriquer votre composteur.

Matières azotées, vertes (1/3)	Matières carbonées, brunes (2/3)	Matières proscrites, -NON-
Pelures et restes de fruits et légumes crus ou cuits	Sciure de bois (limiter la quantité de résineux)	Briquettes de BBQ
Agrumes en quantité raisonnable	Feuilles d'arbres sèches	Feuilles de rhubarbe (insecticide naturel)
Feuilles vertes, fleurs	Paille	Charpies de sécheuse (contiennent des matériaux synthétiques)
Résidus de jardinage	Foin sec	Huiles et graisses
Coquilles d'œuf écrasées	Papier journal, boîtes d'œufs, carton déchiqueté	Plantes malades
Pâtes alimentaires, riz, pain, etc.	Sachets (pas en plastique) de thé et tisane (enlever la petite broche)	Papier ciré ou parchemin
Gazon	Marc de café et filtre	Papier coloré
Cheveux et poils d'animaux	Essuie-tout	Plantes traitées avec des pesticides
Mauvaises herbes pas en graines	Cure-dents en bois	Poussières de maison
Plumes	Bâtons à brochette en bois	Litière d'animaux
Plats cuisinés, restes de table	Assiettes de carton	Et pour éviter d'attirer les animaux :
Tissus naturels et non colorés ex. : jute, coton, laine	Boîtes de pizza souillées	Viandes, os, produits laitiers, fruits de mer, œufs, poissons
Aliments périmés, moisis		
Trognons et feuilles de maïs		
Plantes d'intérieur et leur terreau		

Surtout, on ne se met pas trop de pression,
n'oubliez pas qu'il existe plusieurs méthodes qui fonctionnent toutes et
même en ne faisant rien d'autre qu'accumuler vos résidus dans un composteur ou même un tas;
avec du temps, ça finira par devenir du compost. R

Météo locale

Observations de Mme météo

Jacqueline P.-Bouffard

Février	2020		2019		2018		2017		2016	
Pluie	0,4 mm		8,8 mm		25 mm		12,6 mm		113,9 mm	
Neige	92,6 cm		105 cm		76,8 cm		78,8 cm		59,8 cm	
Giboulée	2 jours		9 jours		5 jours		15,26		4 jours	
Poudrerie	13 jours		14 jours		7 jours		11 jours		11 jours	
Brume	7 jours		5 jours		8 jours		25		5 jours	
Verglas	7,10,19,27		4		10,24		8		16,24,29	
T° maximale	Date	T°	Date	T°	Date	T°	Date	T°	Date	T°
	24	11 °C	5,8	7 °C	21	15 °C	23,25	15 °C	25	13 °C
	25	8 °C	9,15,25	3 °C	28	9 °C	24	12 °C	1er	10 °C
	23,26	5 °C	4,7,24	1 °C	15,19	7 °C	22,28	8 °C	16,17	9 °C
T° minimale	Date	T°	Date	T°	Date	T°	Date	T°	Date	T°
	15	- 34 °C	28	- 32 °C	3	- 25 °C	1er	- 27 °C	15	-32 °C
	21	- 33 °C	27	- 29 °C	7,13,17	- 22 °C	10,12	- 26 °C	14	-31 °C
	9	- 32 °C	12,20	- 27 °C	6	- 18 °C	4	- 20 °C	12	-27 °C
Vents violents	27		25,26		—-		16,17		16,17	

Note : 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.

2016, un mois avec la température en dents de scie. Moins de neige et beaucoup de pluie.
2017, débordement de la rivière à la fin du mois au bord du Relève et du verglas qui persiste dans les champs.
2018, il y a eu 15 jours avec des températures au-dessus de 0°C. Les 22, 23 et 24, le Relève est couvert d'eau, ainsi que quelques jours dans le rang des Pointes, fermés à la circulation.
2019, 10 jours avec des températures entre –20 et –25 °C. Fait assez inusité pour février: un arc-en-ciel à l'ouest.
2020, visibilité nulle le 27. Des températures minimales glaciales, on se serait cru en janvier. R

Service d'impôt gratuit

Contribution volontaire acceptée pour aider à payer les frais d'impression et de déplacement des bénévoles

CENTRE D'Action BÉNÉVOLE Du Haut-Saint-François

Informations 819 560-8540

Des personnes bénévoles ont reçu une formation de l'Agence du revenu du Canada et de Revenu Québec. Elles offrent leur aide aux gens à faible revenu pour faire leurs déclarations de revenus**.**

Critères d'admissibilité :

Revenu maximum de :
25 000 $ pour une personne seule
30 000 $ pour un couple
2 000 $ par enfant

Maximum de 1 000 $ d'intérêts
Aucun revenu de location ou de travailleur autonome ne sera accepté.

Weedon

209, des Érables, local 314
les mercredis de mars :
18 et 25 de 9 h à 12 h et 13 h à 16 h

Lingwick il y a vingt ans

Mars 2000

Le Furet

L'éditorial *Alerte au TLM* est signé par Daniel Pezat. Il souligne le peu d'implication de la population du canton de Lingwick dans ses organismes. TLM veut dire Toujours les mêmes. Ce sont toujours les mêmes personnes qui se dévouent pour nos OBNL (organismes à but non lucratif). Il soutient que l'indifférence et l'égoïsme sont nuisibles à notre communauté.

Dans la rubrique *Visage au féminin,* Ghislaine Pezat, avec le titre *Une voisine de rêve,* brosse un portrait de sa voisine Lise Roy-Blais. Lise est une personne très impliquée dans la communauté de Lingwick, que ce soit à la chorale, à l'afeas ou pour les Marguerites volantes. Je rêvais de voisins généreux, autonomes, intelligents, enjoués, travaillants, courageux, simples, honnêtes... Lise représente tout ça.

Luc Bonin présente *Urbain Desbois*, auteur, compositeur-interprète. Il est aussi musicien et comédien. Il a joué pour le Cochon SouRiant et composé pour plusieurs de ses spectacles. Sa composition *Ma maison travaille plus que moi* est un « haïku » qui sera entendu à la radio. Dans les années 1990, il publie deux cassettes qui se vendront à mille exemplaires.

La nuit blanche de la maison des jeunes a connu un franc succès. Kathy Bureau remercie toutes les personnes qui de près ou de loin ont contribué à cette réussite.

Dans le texte *Deux filles au club,* Jacqueline Bouffard raconte les deux jours passés au Club du Territoire Mar-Rin par Jessica et Audrey Bouffard. C'est à l'initiative du Territoire Mar-Rin que des jeunes sont invités à un séjour d'hiver : ballade en motoneige et en raquettes, pêche sur la glace et pose de collets tout comme le feux de camp, la bonne bouffe et surtout, la bonne humeur de tout un groupe de jeunes, heureux de se retrouver en pleine nature.

Souvenons-nous

- Mme Margaret Lee Beaton Smith décédée à l'âge de 72 ans, le 28 mars 2000.
- M. Paul-Henri Grondin décède le 19 février 2000 à l'âge de 64 ans.
- Mme Jacinthe Bolduc, à l'âge de 50 ans, est décédée le 24 mars 2000.
- M. Marc-André Poulin décède le 22 février 2000, à l'âge de 61 ans.
- M. Denis Charlebois, âgé de 40 ans, décède le 22 février 2000.
- M. Roland Boulanger est décédé le 23 mars 2000, à l'âge de 81 ans.

Jacqueline Bouffard félicite Harold Rousseau pour sa performance au billard. R

Centre d'aide aux aînés victimes de maltraitance

Maltraitance

DIRA Estrie
Centre d'aide aux aînés victimes de maltraitance

La maltraitance envers les aînés, parlons-en !

Conséquence de la maltraitance pour l'aîné

Les conséquences de la maltraitance peuvent être multiples et porter atteinte à la qualité de vie des aînés de diverses façons :
- séquelles physiques temporaires ou permanentes ;
- apparition d'idées suicidaires et de comportements destructeurs;
- augmentation de la morbidité et de la mortalité;
- perte des épargnes prévues pour assurer son bien-être;
- développement d'anxiété, de confusion, de dépression;
- suicide comme conséquence ultime;
- repli sur soi-même;
- sentiments croissants d'insécurité;
- augmentation de la fréquentation des urgences.

Note : Ces informations proviennent du Guide de référence pour contrer la maltraitance envers les personnes aînées, gouvernement du Québec, 2016.

Vous vivez une situation de maltraitance ou vous en êtes témoin? Renseignez-vous à DIRA-Estrie. Service gratuit et confidentiel. R

DIRA-Estrie
Centre d'aide aux aînés
victimes de maltraitance
Carrefour des aînés
300, rue du Conseil, bureau 337
à Sherbrooke.
819 346-0679
info@dira-estrie.org
www.dira-estrie.org

Contactez ces organismes avant de vous déplacez

Agenda

Virage Santé mentale,
ressource alternative
en santé mentale
819 877-2674 ou 819 832-4404
209, rue des Érables, Weedon
viragesm@abacom.com
www.viragesantementale.org
Gratuit et confidentiel;
réservez à l'avance.
Activités au
37, rue Angus Nord, East Angus.

Mars

Cheminement du deuil
À partir du mardi **10 mars, 18 h 30.**
Vous devez vous inscrire à l'avance
au plus tard le 17 mars
pour cette session.
Ateliers de croissance personnelle
Le mercredi 18, 13 h.
L'auto-sabotage
avec Matthieu Perron.
Le jeudi 19, 10 h.
La relaxation
avec Francis Manseau.
Groupe de soutien Vire-voix
Les lundis, 13 h 30.
Pour apprendre à mieux vivre
avec les voix.
En tout temps
vous pouvez intégrer le groupe.
Problèmes avec le jeu
Le jeudi 19, 18 h 30.
Virage Santé mentale offre
des services d'écoute, de conseil,
de support et de référence
pour les joueurs pathologiques
et pour leurs proches.
Animé par Francis Manseau.
Le jeudi 26, 18 h 30, Weedon.

Mai

Le mardi 5 mai, 19 h.
Dans le cadre de la semaine de la santé mentale du 4 au 10 mai 2020, nous recevons comme conférencière invitée **Mme Nathalie Simard**, au centre communautaire, Weedon. Les places sont limitées. Vous devez réserver au 819 877-2674.

La Passerelle, centre des femmes du Haut-Saint-François,
1 873 825-7060 ou 1 877 447-3423
275, rue Principale Est,
Cookshire-Eaton
info@cdflapasserelle.org
www.cdflapasserelle.org
Service gratuit, soutien individuel.
Transport et/ou halte-garderie
disponibles sur demande, gratuits.
Réservez votre place.
Milieu de vie ouvert à toutes.

Programmation de mars

Mardi 17, 13 h
Yoga pour toutes
Mardi 17, 18 h
Mettre ses limites
Mercredi 18, 13 h
Anniversaires du mois
Mardi 24, 13 h
yoga pour toutes
Jeudi 26, 10 h
cuisine végé.
Lundi 30, 13 h
Yoga pour toutes
Mardi 31, 17 h 30
Ma santé

Programmation d'avril

Mardi 7, 5@7
lancement *La boîte rose*
Mercredi 8, 13 h
colour cafe
Jeudi 9, 10 h
(MMF) environnement
et cancer du sein
Lundi 13, fermé
Mercredi 15, 13 h
anniversaires du mois
Jeudi 16, 10 h
mes finances, mes choix
thème : le cellulaire

À VENDRE

Bas, pantoufles, foulards, tuques, etc.
Tricotés à la main.
Contactez Georgette
819 877-2107.

Centre culturel de Weedon
819 560-8555, poste 4
280, 9e Avenue, Weedon
www.ccweedon.com/culture

Programmation de mars

Du 15 mars au 15 avril
Exposition des peintures de
Marie-Claude Bouchard.
Vendredi 27, 20 h
Marchands de mémoire,
traditionnel et conte.
Régulier 25 $, membre 21 $.
Samedi 28, 20 h
Josée Béliveau et ses musiciens,
soirée jazz et blues.
Régulier 22 $, membre 17 $.
Dimanche 29, 14 h
Aventuriers voyageurs,
Laos et Cambodge
au fil du Mékong.
Régulier 15 $, membre 12 $.

Programmation d'avril

Dimanche 26 avril, 14 h
Aventuriers voyageurs,
Inde du Nord,
festive et colorée.

Maisons, chalets et terrains à vendre à Lingwick.

Nous donner votre nom,
adresse, téléphone, courriel.
819 877-3560, boîte vocale ou
info@lereflet.org

Pour annoncer gratuitement sur le site Web de la municipalité, bien vouloir faire parvenir vos coordonnées et votre photo au webmaestre du canton :
graphalba@gmail.com
plus d'info. :
www.cantondelingwick.com

Terrain arpenté
résidentiel et commercial :
à vendre ou à louer. 80, route 108.
Gilles Grondin, 1 819 657-1162.

Impôts pour les particuliers

Réjean Rousseau

Rapide, efficace et confidentiel.
Cueillette et livraison à domicile.

819 345-0990
perousseau@hotmail.com

Hon. Marie-Claude
Bibeau
DÉPUTÉE COMPTON • STANSTEAD M.P.

MINISTRE DE L'AGRICULTURE ET DE L'AGROALIMENTAIRE

MINISTER OF AGRICULTURE AND AGRI-FOOD

175, rue Queen, bureau 204
Sherbrooke (Québec) J1M 1K1
marie-claude.bibeau@parl.gc.ca

819 347-3598
www.mcbibeau.liberal.ca
mclaudebibeau

Ferme Adam et Elle

Culture naturelle d'ail

fermeadametelle@gmail.com

49, chemin Galson
Lingwick, J0B 2Z0

819 877-2159

Sympathies

Monsieur Rosaire Gaulin

À l'hôpital et centre d'hébergement d'Youville, le 15 janvier 2020, est décédé M. Rosaire Gaulin, à l'âge de 65 ans, fils de feu Aimé Gaulin et de feue Cécile Champagne demeurant à Sherbrooke et natif de Lingwick.

M. Rosaire Gaulin laisse dans le deuil ses frères et sœurs : Maurice Gaulin, Rose-Aimée, Liliane, Marc, Bernadette, Chantal, Marcel, ainsi que Fernand et Hélène et d'autres parents de la famille Gaulin de notre communauté.

L'inhumation aura lieu au cimetière paroissial de Sainte-Marguerire-de-Lingwick, à une date ultérieure.

Dame Alfreda Lapointe

Au CHSLD St-Joseph, le 15 février 2020, à l'âge de 100 ans, est décédée Mme Alfreda Lapointe Veilleux, épouse de feu Frédéric Veilleux, fille de feu Alfred Lapointe et de feue Joséphine Pelchat, demeurant à Sherbrooke et native de Lingwick.

Mme Lapointe Veilleux laisse dans le deuil ses enfants, ses petits-enfants, ses arrière-petits-enfants, ses frères et sœurs, beaux-frères et belles-sœurs.

Elle laisse également dans le deuil ses neveux et nièces, cousins et cousines des familles Lapointe et Pelchat de notre communauté.

ÉQUIPRO
ANDRÉ BOLDUC inc.
VENTE, RÉPARATION
Scie à chaîne, tondeuse, souffleuse, moto, vtt, motoneiges de toutes sortes
127, rue Principale, Lambton, QC, G0M 1H0
Tél. :418 486-7071
Téléc. : 418 486-2115

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

François Fontaine, comptable
- Impôts
- Tenue de livres
- États financiers
b.a.a.
Weedon : cell. 418 957-8222
Beauce : rés. 418 226-4055
ffontainecomptable@hotmail.com

RAMONAGE MALEX Enr.

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

MEMBRE

RBQ # : 8291-1900-11

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

494, 2e 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 gpplomberie@Live.ca

J.N. Denis inc.

SOUDURE 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, 2e Avenue (rte 112), Weedon

---

rueegouldrush.net
19, rte 108, Gould, Lingwick
819 877-3446

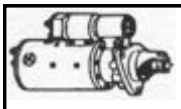
Tables et Relais du Terroir MD certifiés
brunch du dimanche
produits maison
hébergement

EDMOND ERGEAU

NOTAIRE, CONSEILLER JURIDIQUE

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

LINGWICK
819 877-3446



Alternateurs
Démarreurs
Weedon enr.

Vente et recyclage de toutes marques

Ghyslain Filion
Propriétaire

121, rue Biron, C.P. 23
Weedon, QC, J0B 3J0
819 877-3283

Traiteur

Buffets froids
ou chauds.
Méchoui. Mariages.
Après funérailles.
Cocktail dînatoire.
Tapas. Produits maison.
Chef à la maison. Boîte à lunch.

819 872-3873 **1 866 663-3873**
661, route 108, Bury, QC, J0B 1J0
www.aubergelorchidee.com

Café

Sandwich. Panini.
Pizza fine. Salades.
Desserts.
Pâtisseries.
Mets pour emporter. Boîtes à lunch.
Cafés gourmets.

873 825-7110
97, rue Bibeau, Cookshire-Eaton,
QC J0B 1M0

Pour information
Isabelle ou Mario

Garage Luc Béliveau
520, rte 108, **Stornoway**, QC

819 652-2126 **1 800 819-2175**
Injection électronique, mécanique générale,
silencieux, alignement, air climatisé, freins,
mise au point, suspension, pneus,
www.autoplace.ca
garagelucbeliveau@gmail.com

---

819 652-2626 **Soudure et usinage général**

Atelier R. N. inc.
516, route 108, C. P. 128
Stornoway, QC, G0Y 1N0

Réalisons
vos projets
sur mesure

Sans frais 1 800 363-4228
819 877-2378 Pompes à béton
Béton préparé et coffrage
Déménagement de maisons
Excavation
Grue 22 tonnes
Terre et gravier

Léo Barolet, président
250, 2e Av., Weedon

200,
2e avenue
(route 112)
Weedon, QC
J0B 3J0

DENTISTE
Dr Benoit Giard
819 877-5400

Affûtage Bédard

Mario Bédard, prop.
425, route 108
Stornoway, QC
AFFÛTAGE BÉDARD G0Y 1N0
819 652-2855 affutagebedard@outlook.fr
Planeur, *chipper*, mèches à entailler
Aiguisage de scie à ruban et de couteaux

AUBERGE RESTAURANT
La Mara

127, Gosford Sud, **Ham Sud** **819 877-5189**
www.aubergelamara.com (4 saisons)
aubergerestaurantlamara@gmail.com

Logements Lingwick

89, route 108
12 logements : 3½
à partir de 390 $ / mois

À louer : à court, moyen ou long terme
½ meublé ou non (votre choix)
Électricité, chauffage,
câble et Internet inclus

Propriétaires :
Jacinthe Chevalier / Éric Roussel
819 437-3304
Conciergerie sur place

Excavation
Clément Duquette

417, rte 108, **Stornoway**
duquetexc@gmail.com

Clément : **819 820-9215**
Yves : **819 820-9216**
Gérémy : **819 583-7256**
Bureau : 819 652-2451

Camionnage
gravier - terre
excavatrice
chemins et
drainage forestier
fosses septiques

Depuis 1946
Centre Funéraire JACQUES & FILS Crématorium

Yves Migneron
PRÉARRANGEMENTS
et
Préposé aux familles
Salon de Weedon
260, rue Des Érables
Tél. : 1 800 267-0757
www.jacquesetfils.com

CLD MAUT-SAINT-FRANÇOIS

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

Tél. : 819 877-2929
tra08737weedon@sobeys.com

LES MARCHÉS Tradition

Marché Lagassé
285, 2e Avenue
(route 112) Weedon,
QC, J0B 3J0

SAQ

fritou

Garde en milieu familial
7 $ par jour, de 0 à 5 ans
Ouvert depuis 1999
Bury
Réservation : Micheline Brochu
819 872-3292

Ferme bovine

Michel Rousseau
34, route 108
Gould, Lingwick
819 877-3495

Votre hôte
Monique Théoret
aucoeurduhameau@gmail.com
Gîte Au Cœur Du Hameau
514 718-2515 ou 873 823-8070
216, route 257
Gould, Lingwick, QC, J0B 2Z0

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

MINI EXCAVATION
DENIS ROUSSEAU
819 822-9241/819 877-2849
LINGWICK
Service de laser
ripel
terriere
bocket en V

RÉPARATION • PIÈCES • REVÊTEMENT
6, ch. de Vimy, local 400, St-Joseph-de-Coleraine(Qc) G0N 1B0
Fax : 418-423-5775
ventes@alumiprovr.com • www.alumiprovr.com

FRANÇOIS JACQUES
DÉPUTÉ DE MÉGANTIC
ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC
220, rue Principale Est, Bureau 228N,
Cookshire-Eaton (Québec) J0B 1M0
francois.jacques.mega@assnat.qc.ca
819 875-5410

Baldwin récupération
Bois de grange et de vieilles maisons
Marie-Claude Vézina, prop.
SUR RENDEZ-VOUS
Bury : 819 872-3897
Sur facebook

Karitek Cosmétique
Des produits uniquement bio
Pélagie K.Jacques
Manufacturière
des produits cosmétiques
www.karitekcosmetique.com
karitekcosmetique@hotmail.com
819 349-3229 / 819 877-2597
Route 108, Lingwick, J0B 2Z0

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE Du Haut-Saint-François
- Popote roulante / repas communautaire
- Accompagnement-transport
- Pair (Appels sécurisants, rappel médicaments)
- PIED (Prévention des chutes) / ViActive
- Clinique impôt/Lire et faire lire, etc.

cab@cabhsf.org 819-560-8540
209, rue Des Érables Weedon Qc J0B 3J0

GraphAlba Geneviève Lussier
www.graphalba.com
Design graphique et conception de site web personnalisé
We speak english
Ainsi que : Mise en page de documents divers
Numérisation : photos et cassettes audio/video
Traitement et montage de photo (panos, etc.)
Et autres travaux informatiques connexes.
819 877-2919 - graphalba@gmail.com
16, chemin Fontainebleau, Lingwick

Catherine Bouffard, Dt.P.
Diététiste-nutritionniste (B.Sc.)
Approche personnalisée ou en groupe
Courriel : bou.cath80@gmail.com
Tél. : 819 238-7192

SOLUTEK INFORMATIQUE
VENTE - RÉPARATION - RÉSEAUX
Résidentiel - Commercial - Industriel
Tél. : 819 832-3649 • Téléc. : 819 832-1191
36, rue Angus Nord, East Angus (Québec) J0B 1R0
www.solutek.qc.ca - info@solutek.qc.ca
millenium

CHIROPRATIQUE
Familiale Lennoxville
chirolennoxville.com
info@chirolennoxville.com
239, rue Queen,
Sherbrooke, QC, J1M 1K5
Dre Roxanne Morin
Chiropraticienne, DC
819 575-0677

www.fermearcenciel.ca
Viande ovine et porcine,
poulets de grains, oeufs frais.

Ferme Arc-En-Ciel
1848,1er rang, Weedon
1 450 531-9538

AIDE À DOMICILE Haut-Saint-François
Soins à la personne
Entretien ménager
Préparation des repas
Accompagnement pour les courses
Répit pour proche aidant
Commercial
161, rue Angus Sud, suite 1, East Angus, QC, J0B 1R0
Tél. : 819 832-2200 • Sans frais : 1 877 877-5679
info@aidedomicilehsf.com

Les distributions
Luc Patry inc.
819 877-3184
Semences conv. et bio
Inoculants : foin et ensilage
Traitement des fumiers et odeurs
Engrais et biostimulateurs
170, route 257, Gould, Lingwick

CHRISTIAN BOLDUC AUTO inc.
Cell. : 819 572-3099
819 877-3847
www.autochristianbolduc.com
Vente - échange - mécanique générale
Financement sur place
129, 2e Avenue (route 112), Weedon

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

MAGASIN GÉNÉRAL MORIN 649
Épicerie - Quincaillerie
Comptoir postal - Permis de chasse et pêche
Propane, achat/échange - Essence
Miracco
Accessoires, produits et vêtements forestiers
Ouvert 7 jours
71, route 108, Lingwick, QC, J0B 2Z0
Tél. : **819 877-2511**
Téléc. : 819 877-3875

LE PIONNIER
Produits maison
Pâtés au poulet et mexicains, tourtières, sauce à spaghettis
Pizza, poulet frit, sous-marins

---

maisonsevigny@qc.aira.com
BRANDSOURCE
AMEUBLEMENT Sévigny
Bruno Sévigny
Meubles, décoration, couvre-planchers.
DECO SURFACES
295, route 112 (2e Av.), Weedon, **819 877-2897**
1250, rue Champlain Disraeli **418 449-4333**

Garage Martin Loubier, prop.
Maître technicien, diesel, mécanique générale, auto, injection, remorque, accrédité inspection nacelles.
819 877-2594
819 432-3002
22, ch. de la Montagne-Rouge
Lingwick marloupl@hotmail.com

PISCICULTURE GILBERT
Truite d'ensemencement
3B, route 108
Lingwick, QC, J0B 2Z0
Brigitte Martel - Serge Gilbert
Tél. : 819 877-2676
pisciculture.gilbert@hotmail.com

Ferme agro-forestière Gagné de Lingwick inc.
114, route 108, Lingwick, Qc
Produits d'érable biologiques
SIROP - TIRE - BEURRE
819 572-7115

Scierie mobile
André Mathieu
819 877-2656
(boîte vocale)
De mai à novembre

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

POMPES ET TRAITEMENTS D'EAU
Bureau
Tommy Bureau, prop.
RBQ 5665-1439-01
www.eau-bureau.com
819.674.0311
Installation nettoyage et réparation de puits

Maréchal-ferrant
Mathieu Boulanger
Diplômé de l'ITA
Chevaux légers et lourds
6, ch. Fontainebleau, **Lingwick**
Tél. : 819 877-3715

Domaine Sévigny
Golf : 9 trous, par 3. Réservez tournois tôt
Camping : journée, semaine, saison
Salle pour activités sociales et familiales,
Hébergement : chambres et dortoirs
20, route 257, entre Gould et Weedon
819 877-3005
www.domainesevigny.com

Service de Garde
Little Critter
Home Daycare Service
Peggy Thompson
Gould
819 238-5083
• 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
819 640-5254
111, route 108, Lingwick
www.croque-saisons.com
Légumes biologiques et œufs

Frédérick Ward
Président
Centre Agricole Expert inc.
LS TRACTOR
Votre concessionnaire
DEUTZ FAHR
Réparation et Vente de pièces de remplacement
pour tracteurs et machineries agricoles de toutes marques
17, Ch. North Hill
Lingwick, QC J0B 2Z0
819 877-2400
www.caexpert.com
info@caexpert.com

Pièces d'automobiles
Home hardware
pronto
Quincaillerie N. S. Girard inc.
259, 2e Avenue, (route 112) Weedon, QC, J0B 3J0
Nathalie Blanchette et André Daigneault, props.
819 877-2959 Téléc. : 819 877-5460
www.homehardware.ca

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.
Props : famille Duquette
ferme MACK
Monsieur Érable
Mr. Maple
819 877-3163
micduq@gmail.com
124, route 108,
Lingwick, QC, J0B 2Z0

ABATTOIR ROUSSEAU inc.
Donald Rousseau,
propriétaire
819 877-2644