Le Reflet

du canton de Lingwick

Volume 35 numéro 1 février / mars 2021 www.lereflet.org

Les hommes et le suicide
Sondage sur le compostage
Doutes ou certitudes (COVID-19)

Sommaire

Éditorial	**3**
Alertes et notifications - Lingwick, c'est dynamique	**4**
La vie au conseil municipal	**5**
Centre d'action bénévole (impôt)	**6**
Canton de Lingwick : Persévérance et Avis	**7**
Chronique d'un vieux fou	**8**
Centre d'aide aux aînés victimes de maltraitance	**8**
An Old Fool's Chronicle	**9**
CCE Sondage sur le compostage	**11**
Le coin lecture - Sites Web de chez nous	**12**
Conseils chiropratiques	**13**
Canton de Lingwick : contrats	**14**
Le Reflet : Avis	**14**
Moisson Haut-Saint-François	**15**
Rubrique gratuite	**15**
Canton de Lingwick : Recensement, offre d'emploi	**18**
La nature de notre canton - Anniversaires	**19**
École Notre-Dame-du-Sacré-Cœur de Weedon	**20**
Réflexion : suicide	**22**
Lingwick il y a vingt ans : février 2001	**24**
Lingwick il y a vingt ans : mars 2001	**25**
Le Reflet : politique information	**26**
Le Reflet : politique photos - Agenda (La Passerelle)	**27**
Météo locale	**28**
Le Reflet : page couverture	**29**
Annonceurs : 10, 16, 17, 23, 25, 29, 30, 31, 32	

Photo : Serge Adam

Page couverture : pie-grièche dans la tempête

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 : 05 avril 2021
Parution : 19 avril 2021

Périodicité : 6 fois l'an / 300 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.	819 875-3325
CLSC de Weedon	819 821-4000
Presbytère à l'église Weedon, bur. :	819 877-2566

Conseil d'administration

Catherine Bouffard, présidente	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 2021 :
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

Doutes...

André Mathieu (2021-02-02)

Doutes ou certitudes (COVID-19)

On peut voir de deux façons les mesures sanitaires adoptées par nos gouvernements. On peut douter ou être en accord avec la pertinence des moyens adoptés pour diminuer la transmission du virus. On peut aussi se questionner sur la facilité de nos premiers ministres (Canada et Québec) à coopérer et même sur leur désir de synchroniser leurs actions en ce sens. Ce n'est assurément pas le bon moment d'alimenter une querelle avec M. Trudeau. Les enjeux de cette pandémie sont plus importants que la politicaillerie, M. Legault.

Couvre-feu

Le couvre-feu que nous avons accepté ne se fonde sur aucune directive de la Santé publique. C'est un essai et M. Legault pourrait reconduire ce couvre-feu après le 8 février. Il a décidé que cette mesure a donné des résultats. On peut en douter. Le couvre-feu a fait un mort, l'itinérant de Montréal. L'Ontario a exempté les itinérants de respecter le couvre-feu, mais au Québec, c'était impossible : le travail policier aurait été trop compliqué, des gens ordinaires se feraient passer pour itinérants. Les gens les plus vulnérables de notre société n'ont pas de domicile, sont souvent aux prises avec des problèmes d'alcool, de drogue, de santé mentale et judiciarisés. Une vie a été perdue, M. Legault, et n'était-il pas possible de protéger les plus faibles?

Voyages

Les voyages à l'étranger sont dans la mire des premiers ministres. Il est facile de critiquer ceux qui ont osé sortir du pays. Je doute que l'interdiction de voyager ait été proclamée, ni au fédéral ni au provincial. C'est facile de faire des boucs-émissaires de ces voyageurs. Par nécessité, on peut comprendre les voyages; par plaisir, on ne peut approuver les voyages au sud. Mais, l'interdiction formelle n'était pas en force. Même si les compagnies aériennes en ont profité, assez peu en fait, les autorités ne désapprouvaient pas.

Maintenant, il y a interruption des vols pour le sud. Beaucoup sont coincés pour revenir, les tests de dépistage avant le départ et à l'arrivée au pays sont acceptés par tous. Le problème, M. Trudeau, c'est l'isolement de trois jours à l'arrivée, en hôtel et avec tarif de 2000 $. Par personne ou pour le couple, ce tarif? Voulez-vous punir les voyageurs qui n'ont pas enfreint la loi ou donner la chance au milieu hôtelier de faire des affaires? Une amende pour pénaliser le non-respect d'une loi qui n'existait pas? Douter n'est pas accuser, questionner est normal, les explications fournies n'ont pas dissipé mes doutes. Les contaminations au virus par les voyageurs sont de moins de 2 %. Par contre, les variants du virus peuvent arriver par les voyageurs.

Chiffres

Quelques chiffres maintenant : la transmission du virus en milieu de travail, c'est 40 % du total, dans les soins de la santé, 33 % et dans le milieu scolaire, 12 %. Dans les rencontres familiales et partys de jeunes gens, dans les lieux de culte, on ne chiffre pas. Pourtant, M. Legault nous a dit que c'est dans les familles que c'est le plus facile de transmettre le virus.

Écoles

Dans les écoles, l'aération est déficiente. On l'a affirmé et c'est long d'arriver à une solution; *procédurite* administrative, peut-être? Des parents, soucieux de la qualité de l'air respiré par leurs enfants, se sont cotisés pour acheter des purificateurs d'air. C'est simple et pas cher, mais il est interdit de brancher les appareils, sous peine de sanctions. À quand les autorisations? Ce sont des appareils approuvés avec les plus hauts standards dans l'industrie. On doute encore, mais de la raisonnable bonne foi des décideurs.

Questionner

Finalement, on peut questionner l'interdiction d'accès aux milieux de soins pour les médias, les journalistes. Ce droit public est refusé par Dr Arruda. Sans brimer les droits individuels, nous pourrions tous en savoir un peu plus des conditions vécues par le personnel soignant et les malades. Nous pourrions comprendre le sens profond du terme « ange-gardien » si souvent utilisé le printemps dernier, M. Legault.

Avons-nous la certitude que tout se passe bien, que tout va bien aller, ou pouvons-nous douter encore? R

Alertes et notifications

Josée Bolduc, directrice générale et secrétaire-trésorière

Inscrivez-vous dès maintenant pour recevoir les alertes et notifications de notre municipalité !

Pour répondre au Règlement du ministère de la Sécurité publique portant sur les procédures d'alerte et de mobilisation en cas de sinistre, nous tenons à informer nos citoyens que nous nous sommes dotés d'un logiciel d'alertes et de notifications de masse pour rejoindre rapidement, massivement et efficacement nos citoyens.

Nous comptons sur votre collaboration pour vous inscrire à ce nouveau moyen de communication.
Il y a deux façons très simples de le faire :
- En remplissant le formulaire sur notre site Web : www.cantondelingwick.com
- En communiquant directement avec la municipalité au 819 560-8422.

Les alertes et communications sont paramétrables. Ainsi, chaque citoyen choisit les alertes et notifications qu'il souhaite recevoir, selon ses préférences. Il choisit aussi la façon dont il veut recevoir ses notifications : téléphone, mobile, SMS (texto) ou courriel.

Notre municipalité compte utiliser ce logiciel pour vous informer sur les points suivants :
- Mesures d'urgence (ex. : évacuation, confinement, prévention, etc.);
- Travaux publics (ex. : fermeture de route) ;
- Loisirs, culture et vie communautaire (ex. : événements spéciaux) ;
- Informations générales (ex. : changement de jour de cueillette des ordures, etc.).

Inscrivez-vous dès maintenant pour être bien informé ! R

Lingwick, c'est dynamique

Manon Bolduc

La fabrique

- Messe les dimanches à 10 h 45. Les messes se feront au centre municipal, dans la salle communautaire et cela, jusqu'à Pâques inclusivement (4 avril 2021).
Lise Roy, 819 877-2489.

Conseil de pastorale

Un rapprochement bienfaisant en pensée en temps d'isolement. Réflexion, méditation ou prière, en même temps, à la maison. Le mercredi à 18 h 30 et le dimanche, aux heures des messes. Dans les trois paroisses Sainte-Marguerite, Saint-Gérard et Saint-Janvier. Ensemble, chacun chez-soi.

Bibliothèque

Nous devons toujours suivre les recommandations et les consignes gouvernementales :
- Service de ramassage près de la porte en entrant dans le local ou livraison à domicile.
- Retour des livres dans un bac prévu à cet effet.
- Accès restreint pour emprunter des livres, faire des réservations en ligne ou par téléphone.
Régine Ward, responsable pour la bibliothèque de Lingwick.

La bibliothèque est située au 72, route 108, au 2e étage du centre municipal de Lingwick.

Nous sommes ouverts tous les jeudis de 18 h 30 à 19 h 30.

Loisirs, ViActive, fadoq, Marguerites volantes

Les cours donnés par les Loisirs sont annulés pour le moment, re : COVID-19. Les autres organismes sont toujours en pause.

Afeas

- Pas de réunion pour le moment.
- Concernant le tissage, vous devez contacter Hélène.
- Pour les membres, nous fonctionnons de façon sécuritaire selon les normes établies, une personne à la fois au local.
Hélène Rousseau, 819 877-3022.

Municipalité

Février 2021
Inspecteur municipal mercredi 17 février, de 8 h 30 à 16 h 30.
Mars 2021
- Conseil municipal lundi 1er mars 2021, à 19 h.
- Inspecteur municipal mercredi 17 mars de 8 h 30 à 16 h 30.
Avril 2021
Inspecteur municipal à chaque semaine le mercredi de 8 h 30 à 16 h 30. R

2021 nouvelle année...

Suzanne Paradis

2021 nouvelle année espérant un adoucissement

Résumé des séances du conseil du 11 janvier et du 1er février 2021.

Selon le décret numéro 177 - 2020 du 13 mars 2020 qui a déclaré l'état d'urgence sanitaire sur tout le territoire québécois, il est dans l'intérêt public et pour protéger la santé de la population, des membres du conseil et de la directrice générale que les présentes séances soient tenues par vidéoconférence.

Suivi des dossiers

Suite aux réclamations demandées par la municipalité lors des pluies de novembre 2019, une aide de 5 879,30 $ a été accordée. Une somme de 4 000 $ a été versée au début de l'année 2020, il reste la somme de 1 879,30 $ à recevoir.

Adoption de règlements

Les taux de taxes pour l'exercice financier 2021 :
- Taxe foncière :
0,59 $ des 100 $ d'évaluation
- Sûreté du Québec :
0,84 $ des 100 $ d'évaluation
- Remboursement d'emprunt :
pour camion 2017 :
0,037 $ des 100 $ d'évaluation
pour rétrocaveuse :
0,028 $ des 100 $ d'évaluation.

Semaine de la persévérance scolaire

Du 15 au 19 février, soyons fiers de valoriser l'éducation et le conseil souligne la capacité d'adaptation qu'ont eue à démontrer les jeunes face à la pandémie. Voir page 7.

Nomination du maire suppléant

La conseillère Suzanne Jutras est nommée maire suppléant pour les mois de mars, avril, mai et juin 2021.

Recensement 2021

Le conseil appuie et encourage les citoyens à remplir le recensement 2021. Il pourra être rempli en ligne. Cette démarche de Statistique Canada est importante, car elle fournit des renseignements de grande qualité sur des tendances et des analyses socioéconomiques clés qui aident les Canadiens à prendre des décisions importantes qui touchent les familles, les quartiers, les entreprises, les municipalités et les gouvernements. Voir page 18.

Arriérés de taxes

Les citoyens concernés ont jusqu'au 25 février 2021 pour payer leurs arriérés de taxes ou pour prendre une entente avec la municipalité.

Renouvellements

Adhésions 2021 à l'ADMQ (Association des Directeurs municipaux du Québec) au coût de 495 $ plus les taxes et à Québec municipal, service d'informations par internet au coût de 148,57 $ plus les taxes.

Transport de personnes du Haut-Saint-François

La grille tarifaire 2021 pour Lingwick est la même que l'an dernier, ainsi que la cotisation annuelle de 3 426 $.

Dépôt de la liste des contrats

Cette liste paraît sur le site internet de la municipalité et dans Le Reflet à la page 14 pour les contrats dont les dépenses totales sont de 25 000 $ et plus.

Congés autorisés à la directrice générale

Josée Bolduc sera absente du 22 au 25 mars 2021. Suzanne Blais sera au bureau les 23 et 25 mars et le bureau sera fermé les 22 et 24 mars. Ses vacances annuelles seront du 16 au 26 août 2021. Mme Blais sera présente les 19 et 26 août et l'inspecteur municipal, les 18 et 25 août 2021.

Achat d'un photocopieur par crédit-bail

La municipalité se dote d'un photocopieur Konica Minolta C360-i au coût de 98,35 $ par mois plus les taxes pour un contrat de 60 mois. Le contrat de service comprend la main d'œuvre, les cartouches d'encre et les copies N/B à 0,009 $ et couleur à 0.055 $ la copie.

Protocole de financement

Le protocole d'entente de financement pour l'église Chalmers sera signé par la mairesse Céline Gagné. Grâce à une subvention de 29 100 $ demandée par la MRC du Haut-Saint-François (HSF) au ministère de la Culture, dans le cadre du programme Soutien au milieu municipal en patrimoine immobilier, les travaux coûteront

Suite page 6

SERVICE D'IMPÔT ÉDITION 2021

CENTRE D'Action BÉNÉVOLE DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS

Vous trouverez l'horaire et tous les détails dans le journal régional Le Haut-Saint-François du 3 mars 2021

Critères d'admissibilité : 25 000 $: une personne seule + 2 000 $ / par personne à charge
30 000 $: un couple + 2 000 $ / par personne à charge
1 000 $: maximum de frais d'intérêts
Aucun revenu de location ou de travailleur autonome accepté.

*Contribution volontaire acceptée

2021 nouvelle année..., suite de la page 5

19 400 $ à la municipalité pour un total de 48 500 $.

Incendie et sécurité publique

Les municipalités de Beaulac-Garthby et Stratford font maintenant partie de la Régie incendie des Rivières.

Compagnie CITAM

Alertes et notifications de masse. Le système d'alertes et de notifications de masse de la compagnie CITAM permet de joindre rapidement et efficacement les citoyens, les commerçants et les entreprises, principalement lors de mesures d'urgence. Vous choisissez également la façon dont vous souhaitez recevoir les notifications : téléphone, mobile, SMS (texto), courriel ou selon les modalités préétablies dans le logiciel, dépendamment des circonstances de l'appel. Le coût d'acquisition du logiciel est de 1 575 $ plus les taxes en plus de frais d'appel. Voir page 4.

Réseau routier, voirie

Les entreprises S C Classique de Stornoway sont choisies pour le balayage des rues au coût de 2 850 $ plus les taxes et 100 $ de frais de transport. Elles auront jusqu'au 15 mai 2021 pour effectuer le service. Le programme d'aide à l'entretien du réseau routier local a fourni la somme de 257 361 $ à la municipalité. Une résolution sera envoyée pour déclarer que les sommes ont bel et bien servi à cet usage.

Hygiène du milieu

Le conseil adopte un échéancier pour la mise aux normes des installations septiques non conformes, afin de l'acheminer à la MRC du HSF. L'inspecteur enverra un premier avis au printemps 2021 et un deuxième avis au printemps 2022. Les travaux devront être exécutés pour l'automne 2023. La municipalité pourrait exécuter les travaux en 2024 et cela, à la charge des propriétaires.

Urbanisme, environnement et développement

Renouvellement des membres du CCU (Comité consultatif d'urbanisme) : Mario Tardif, Mathieu Labrie et Catherine Bouffard pour un mandat de deux ans, soit jusqu'au 31 décembre 2022. Le conseil les remercie pour leur engagement.

Loisirs et culture

Rénovation de l'église Chalmers, le contrat donné le 3 février 2020 à construction rénovation Cyr a été annulé.

Une formation en ligne sur l'entretien des parcs sera suivie par Alexandre Latulippe, le 8 avril 2021. Cette formation sera donnée par le Conseil Sport Loisir de l'Estrie au coût de 75 $ plus les taxes.

Des achats de plantes, suggérées par Monique Théoret pour le refuge des monarques, seront effectués par le conseiller Sébastien Alix. Il s'agit de diverses plantes vivaces, 450 $ plus les taxes et de semences, 40 $. Les plantes seront entreposées à la ferme Croque-Saisons gratuitement jusqu'à leur plantation après la mise en condition du terrain. Un remerciement est adressé à Mme Théoret et à la ferme Croque-Saisons pour leur implication.

Le conseil supporte la demande de la bibliothèque dans le cadre du programme Soutien à l'Action Bénévole. Une demande de subvention de 1 290 $ pour l'amélioration de l'éclairage est demandée via ce programme.

Prochaine séance ordinaire : lundi 1er mars 2021, à 19 h. Selon les conditions à suivre, elle pourrait de nouveau être tenue à huis clos. R

Canton de Lingwick

Persévérance scolaire

Céline Gagné, mairesse

La persévérance scolaire et la réussite éducative sont plus que jamais une priorité de notre conseil municipal pour les enfants et les adolescents de notre territoire. Nos jeunes doivent sentir le soutien de toute la communauté pour bien saisir l'importance de l'éducation dans leur vie, parce que la qualité de vie de chacun d'eux passe en bonne partie par l'éducation.

En ces temps difficiles, nous sommes fiers de soutenir les jeunes qui font preuve d'une formidable adaptation et motivons-les pour le reste de l'année. Nous invitons tous nos citoyens à prendre un moment pour célébrer nos jeunes, les applaudir, les féliciter, souligner leur adaptation, les motiver.

C'est l'addition de l'ensemble de ces gestes posés auprès d'un jeune, de son plus jeune âge jusqu'à sa vie adulte, qui vient faire une réelle différence sur sa réussite éducative. Que vous soyez un parent, un membre de la famille, un ami, une enseignante, un intervenant communautaire, une professionnelle, un employeur, un homme d'affaires, un élu municipal, vous pouvez exercer une influence concrète sur la persévérance scolaire des jeunes.

Les jeunes sont au centre de leur réussite. Autour d'eux, tous nos gestes, petits ou grands, mis ensemble, contribuent et soutiennent leur persévérance et leur réussite.

« Vos gestes, un plus pour leur réussite. » R

Journées
de la persévérance scolaire
du 15 au 19 février 2021
www.reussiteeducativeestrie.ca

Canton de Lingwick
AVIS PUBLIC

Modification au rôle d'évaluation foncière 2019-2020-2021

Avis est par les présentes donné conformément à l'article 43 de la *Loi visant principalement à contrôler le coût de la taxe foncière agricole et à simplifier l'accès au crédit de taxes foncières agricoles (L.Q. 2020, chapitre 7)* et à l'article 75 de la Loi sur la fiscalité municipale (R.L.R.Q. chapitre F-2.1), avis public est, par les présentes, donné de ce qui suit :

1. Le rôle d'évaluation de la municipalité de Lingwick déposé le 12 octobre 2018 pour les exercices 2019-2020-2021 a été modifié au moyen d'un certificat global en application du premier alinéa de la *Loi visant principalement à contrôler le coût de la taxe foncière agricole et à simplifier l'accès au crédit de taxes foncières agricoles (L.Q. 2020, chapitre 7)* afin de tenir compte des modifications prescrites par l'édition 2020 du Manuel d'évaluation foncière du Québec pour la conversion des renseignements relatifs aux répartitions fiscales applicables aux unités d'évaluation comportant des immeubles compris dans une exploitation agricole enregistrée conformément à un règlement pris en vertu de l'article 36.15 de la *Loi sur le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation.*

2. L'ensemble de ces modifications ont été effectuées au moyen d'un certificat global et elles auront effet à compter du 1er janvier 2021.

3. Aucune demande de révision ne peut être formulée, ni aucun recours en cassation ou en nullité ne peut être exercé à l'égard de ces modifications.

Donné le 17 décembre 2020

Josée Bolduc, directrice générale et secrétaire-trésorière

Chronique d'un vieux fou

Les anges… et nous

Malois (2021-01-27)

Pas la peine de scruter le ciel étoilé : les anges sont bien ici, sur terre. Qui a été hospitalisé ces temps-ci peut en témoigner.

Je revois dans ma tête et dans mon cœur cette jeune préposée aux bénéficiaires qui me demande si le goût et l'odorat me sont revenus. À ma réponse positive, tout en continuant à sourire, elle ajoute doucement : « Moi, ce n'est pas revenu depuis le printemps. »

Elle est là à me prodiguer des soins comme si j'étais son grand-père.

Une fois, en sortant de ma chambre, quelqu'un n'a pas refermé la porte. Pendant presque une heure, j'ai vu la circulation intense dans le corridor. Ces anges courent, sont à bout de souffle et de force. Ils tiennent à bout de bras un système de santé qui n'en peut plus.

Avec le sourire. Avec tendresse. Sachant fort bien que si les victimes de la COVID-19 sont si nombreuses, c'est en bonne partie notre faute.

Les mesures sanitaires décrétées par les autorités sont contraignantes. Désagréables. Nuisibles pour notre santé mentale. Mais elles sont nécessaires.

La grande majorité d'entre nous le reconnaissons.

Au début de la pandémie, nous avons généralement plutôt bien respecté les consignes.

Les récalcitrants, complotistes ou pas, ont fait beaucoup de bruit. Mais, tout compte fait, ils n'étaient qu'une minorité plus visible que pour la proportion de la population qu'ils représentaient.

Facile pour les bien-pensants d'en faire des boucs-émissaires responsables des éclosions, ce qu'ils n'étaient pas tant que ça, finalement. Plus tard, ce sont les très insouciants voyageurs du soleil qui ont joué ce rôle. Oui, ces derniers ont mis leur plaisir au premier rang de leurs valeurs. Grave erreur de jugement, bien sûr.

Mais nous tous, à la maison? Avec la fatigue, avec l'usure du temps?

Qui n'a pas visité un proche ou n'en a pas reçu un… ou plus, malgré les consignes, sachant le risque de provoquer maladie et mort, dans la population et chez les anges?

« Que celui qui n'a jamais péché... » R

Centre d'aide aux aînés victimes de maltraitance

DIRA Estrie

La bienveillance

La bienveillance pour prévenir la maltraitance

La bienveillance est un des éléments de prévention contre la maltraitance envers les aînés. Cela se caractérise par des gestes et des attentions du quotidien envers soi et envers autrui : reconnaître nos besoins et les combler, reconnaître nos limites et notre pouvoir, développer la bienveillance envers l'autre.

Bienveillance envers soi : besoin d'estime de soi

« Ma femme est décédée il y a trois ans. J'ai deux filles qui sont présentes pour moi. Je vis encore dans ma maison, seul. Depuis le départ de ma femme, c'est moi qui dois prendre toutes les décisions. Des fois, je trouve ça difficile, mais je pense faire des choix selon ce qui est le mieux pour moi.

Ma cadette me donne des conseils, mais le ton de voix qu'elle prend me rend mal et me fait de la peine. Souvent, elle finit par me dire que je prends des mauvaises décisions et que je ne sais pas comment gérer mes affaires. Ça fait quelques mois déjà, mais je commence à me dire qu'elle a peut-être raison et que je pourrais lui laisser administrer mes finances et payer mes comptes... Je crois que ça fait plaisir à ma fille de m'aider.

An Old Fool's Chronicle

The Angels… and us

Malois (2021-01-27)

No need to scrutinize the starry sky : the angels are here, on earth. Who has been hospitalized these days can testify.

I see, in my head and in my heart, this young caretaker who asks me if taste and smell have returned to me. To my positive response, while continuing to smile at me, she gently adds, " It hasn't come back to me since spring. "

She's here giving me care like I'd be her grandfather.

Once, leaving my room, someone did not close the door. For almost an hour, I saw the heavy traffic in the corridor. These angels run, they are out of breath and strength. They are holding a health care system that can no longer take it.

With a smile. With tenderness. Knowing very well that if there are so many victims of COVID-19, it is largely our fault.

The health measures issued by the authorities are binding. Unpleasant. Harmful to our mental health. But they are necessary.

The vast majority of us recognize that.

At the beginning of the pandemic, we generally followed the instructions fairly well.

The recalcitrants, conspirators or not, made a lot of noise. But, on balance, they were only a more visible minority than the proportion of the population they represented.

Easy for the right-thinking to make them scapegoats responsible for outbreaks, which they weren't that much, after all. Later, it was the very carefree travelers of the sun who played this role. Yes, they put their pleasure at the forefront of their values. Serious error of judgment, of course.

But all of us at home ? With fatigue, with the wear of time ?

Who has not visited or received a relative… or more, despite the instructions, knowing the risk of causing illness and death, in the population and among the angels ?

" Let him who has never sinned… " R

La bienveillance

Moi qui trouvais que je m'en sortais bien, je doute beaucoup de moi à présent et des choix que je prends. »

Se sentir aimé par ses proches représente un besoin important, ça favorise un sentiment d'appartenance, nous donne de la valeur, nous sécurise et contribue à renforcer notre estime de soi. Malheureusement, il arrive que nous accordions plus de valeur à l'autre, au point que nous nous dévalorisons et perdons confiance en qui nous sommes et en nos propres décisions. Pour sortir de cette situation, des organismes tels que DIRA-Estrie peuvent vous accompagner pour vous aider à y voir plus clair et à apporter les changements nécessaires.

Bienveillance envers soi : besoin de se réaliser

« Mon mari est décédé il y a environ six mois. Avant son grand départ, nous faisions beaucoup d'activités ensemble. On s'était promis de se tenir en forme physiquement et mentalement. On prenait des cours à l'université, on allait marcher, on voyageait, on faisait nos mots croisés tous les matins ensemble et nous lisions également beaucoup. Toutes ces activités me manquent considérablement ; apprendre et découvrir des nouvelles choses… ça me passionnait et me faisait sentir bien !

Depuis que je suis veuve, mon fils est venu habiter avec moi pour m'aider à traverser mon deuil, régler les affaires de mon mari et pour effectuer les tâches dans la maison. Il organise toutes nos journées de A à Z : mes rendez-vous, nos repas, les tâches ménagères et même les activités. Je sais qu'il veut bien faire et ça m'a beaucoup aidé, mais j'ai l'impression que je ne peux plus rien décider et faire par moi-même et je commence à ressentir le besoin de me réapproprier ma maison et mon horaire. J'aimerais aussi recommencer mes activités. Je ne sais pas comment lui en parler, je ne voudrais pas qu'il se fâche et qu'il le prenne mal »

Suite page 22

S'isoler, c'est sérieux.

Pour lutter contre la propagation de la COVID-19, on doit s'isoler quand :

- on a des symptômes
- on a passé un test
- le résultat est positif
- on revient de voyage
- on a été en contact avec un cas confirmé

Québec.ca/isolement

1 877 644-4545

Votre gouvernement

Québec

Sondage sur le compostage

Monique Théoret

Nouvelles du sondage 2020 sur le compost à la maison

Aviez-vous hâte de connaître les résultats du sondage? Les appels téléphoniques ont été faits au cours des mois de novembre et décembre. Globalement, les résultats du sondage sur le compostage domestique auprès des résidents du canton de Lingwick sont concluants. La cible à atteindre était d'au moins 70 % des résidences où l'on composte et d'un maximum de 20 % qui ne pratiquent pas le compostage. Voici les pourcentages obtenus :
- pratique du compostage : 81,61 %
- non-pratique du compostage : 18,39 %

Au moins cinq nouveaux foyers débuteront le compostage en 2021, ce qui améliorera les résultats, soit : oui à 83,85 % et non à 16,15 %. Il faut se rappeler que les cibles à atteindre peuvent être modifiées, donc plus difficiles à atteindre. Si nous désirons conserver notre privilège d'économiser sur les coûts, autant au niveau du compte de taxes qu'à l'impact environnemental relié au transport de la matière organique putrescible, nous devons continuer à démontrer notre motivation à composter à la maison.

L'une des caractéristiques de notre municipalité est qu'elle est composée d'une bonne proportion de résidences secondaires. Sur les 66 résidents de ce type rejoints, 56 compostent, soit 84,84 %. Peu le font sur leur terrain; par contre, ils transportent leurs déchets à leur résidence principale pour en disposer correctement. Ils participent activement à réduire la quantité de matière destinée à l'enfouissement. Voici maintenant un aperçu des outils, techniques et des matières compostées.

L'équipement préféré pour effectuer le compostage (le pourcentage est basé sur les contenants les plus populaires) :
bac de bois : 53,49 %;
bac de plastique : 39,53 %;
baril pivotant : 6,97 %.

Les méthodes de compostage sans contenant (le pourcentage est basé sur les principales méthodes utilisées) :
Animaux (profiter des résidus alimentaires pour les nourrir) : 40,18 %;
tas sans contenant fermé : 38,31 %;
dispersion sur un terrain quelconque : 21,49 %.

Les matières organiques compostées :
végétaux uniquement : 51,09 %;
restes incluant les viandes : 42,85 %;
restes excluant les viandes : 6,04 %.

L'hiver, je continue à accumuler la matière :
Oui : 94,44 %;
Non : 5,55 %.

C'est important parce que l'objectif est de réduire annuellement le poids des déchets mis dans le bac vert.

Le bac brun est-il utile ? :
Non : 73,09 %;
Oui : 26,90 %.

Même si une grande majorité désire composter à la maison, nous voulions comprendre pourquoi certains sont prêts à débourser pour une cueillette supplémentaire. Il s'agit pour eux d'un défi lié à l'organisation, au manque de temps et d'énergie. Parfois, cela leur semble être l'unique solution pour disposer de certaines matières plus difficiles à composter.

Toutefois, pour ceux qui ne compostent pas sur leur propre terrain, diverses solutions sont déjà mises en œuvre par des citoyens. Par exemple, certains établissent des ententes avec des voisins et amis pour leur offrir leurs résidus. Le but est de nourrir des animaux ou de réaliser un or brun destiné à amender le terreau du jardin. Tous ces gens veulent que les résidus restent chez nous pour en faire un traitement de grande qualité.

Souvent, ce qui freine certaines personnes à composter est la faible quantité de matière organique qu'ils produisent. Pourtant, si on multiplie 2 kilos de pelures par 50 résidences qui ont décidé de ne pas composter, ça fait 100 kilos de déchets destinés à l'enfouissement. N'oubliez pas ! Étant une communauté, nos gestes sont toujours collectifs.

Uniquement sept foyers ont mentionné être intéressés à obtenir un soutien personnalisé de la part du comité consultatif en environnement. Soyez à l'aise de nous contacter, pour des questions ou des commentaires. Donnez un coup de fil à la municipalité au 819 560-8422.

Suite page 15

Le coin lecture

Toute la lumière…

Danielle Leclerc

Toute la lumière
que nous ne pouvons voir

Je veux vous présenter un livre que j'ai vraiment beaucoup aimé, tellement bien écrit qu'il est difficile de s'arrêter! Il s'agit du roman de l'Américain Anthony Doerr : *Toute la lumière que nous ne pouvons voir*, 697 pages, paru en 2014 et gagnant du prix Pulitzer.

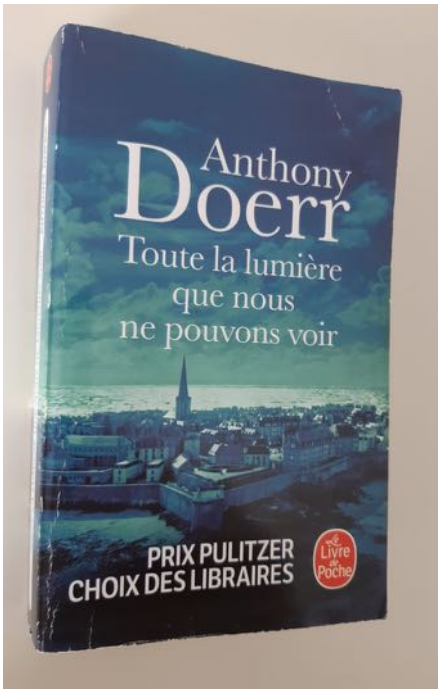
Dans cette œuvre ayant pour toile de fond la deuxième guerre mondiale, l'auteur nous fait suivre le parcours de deux enfants appartenant à deux mondes bien différents, dont le destin va se croiser.

D'un côté, à Paris, une enfant qui a perdu la vue en raison d'une maladie, dont le père, qui l'élève seul, use de toutes sortes de stratégies pour arriver à outiller sa fille afin de la rendre la plus autonome possible. De l'autre, un garçon,qui se révèle être un génie des télécommunications, vivant avec sa sœur dans un orphelinat en Allemagne, qui est dirigé par une bonne dame d'origine française.

Seul face aux dirigeants de l'école où il est envoyé en raison de son talent exceptionnel, le jeune allemand doit faire ce qui lui est demandé malgré ses propres croyances. Il s'enfonce de plus en plus par la suite dans l'ignominie commandée par le chef suprême de l'État. Quant à notre jeune Française, elle doit se débrouiller sans son père, dans une nouvelle ville, Saint-Malo, où elle apprend à connaître une partie de sa famille qu'elle n'avait jamais rencontrée et qui s'avérera salvatrice pour elle.

Le sujet de ce roman n'est pas léger, l'auteur nomme les atrocités de la guerre sans toutefois s'y attarder. On réalise la puissance du côté noir de la force. Ce qui est captivant, c'est que son écriture nous imprègne des sentiments humains que vivent les personnages principaux. Doerr nous parle des liens qui se tissent et se redéfinissent entre ces personnes qui doivent s'adapter aux circonstances de la guerre et de la résistance pour assurer leur survie.La radio joue aussi un rôle très important dans cette histoire, comme dans les faits réels de la guerre.

Je n'ai pu m'empêcher de faire le parallèle en lisant ce roman avec la tentative d'insurrection commandée



par Trump récemment : quand une personne en position de pouvoir prône des actions normalement répréhensibles, plusieurs personnes se sentent dès lors légitimées d'en faire autant, malheureusement.

Ce roman à la fois grave et lumineux démontre que la bonté humaine existe et demeure, de même que la beauté du monde. Je vous le recommande chaudement. 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
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
Magasin général Morin
www.magasingeneralmorin.com
Régie incendie des rivières :
http://regiedesrivieres.ca

Conseils chiropratiques

Inflammation : oui ou non?

Roxanne Morin

Bonjour à vous chers lecteurs! Ce mois-ci, j'ai le goût de vous parler d'un sujet qui peut être assez controversé : l'inflammation !

Le Voltaren, les Advil, le Naproxen, la glace etc… Lorsqu'on se blesse, pour la majorité des gens, le réflexe numéro un sera d'utiliser une de ces options pour éviter l'inflammation.

Mais est-ce que c'est la bonne chose à faire? Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi le corps met en branle un processus inflammatoire? Est-ce qu'il est déréglé ou bien il sait exactement ce qu'il fait?

Photo : internet

D'abord, pourquoi craint-on à ce point l'inflammation?

Eh bien, on sait que les molécules inflammatoires causent de la douleur localement à l'endroit de la blessure. De plus, elles causent de l'enflure qui peut limiter la mobilité des articulations.

Pourquoi le corps crée-t-il de l'inflammation?

Si on revient aux bases, il faut se rappeler que l'inflammation sert à nous aider. Oui, oui! Elle a une raison d'être!

- L'inflammation est en fait une augmentation du flux sanguin avec un apport élevé en protéines et autres constituants qui servent à guérir une blessure.

- De plus, bien souvent, la diminution de la mobilité articulaire qui survient suite à une blessure n'a que pour but d'éviter que l'on se blesse davantage !

Pensez à une bonne grosse entorse de la cheville! Sans l'inflammation qui nous empêcherait de marcher, la plupart des gens auraient comme réflexe de continuer leur activité comme si de rien n'était et ainsi, risquer de se blesser davantage! Le corps veut nous protéger!

Alors, faut-il à tout prix éviter l'inflammation ?

Ce sujet cause bien des débats actuellement. Ce qui est certain, c'est qu'il faut un minimum d'inflammation pour pouvoir guérir de façon appropriée.

Personnellement, je mise d'abord sur des méthodes moins invasives pour traiter l'inflammation si la douleur et la restriction de mouvement sont insupportables.

Je suggère par exemple l'application de glace à raison de 10 – 15 minutes aux deux heures environ. Tout dépendant de la blessure et de la raison de l'inflammation, il se peut

Souvenez-vous qu'il faut un minimum d'inflammation pour guérir !

Cependant, comme l'expression le dit si bien : Trop, c'est comme pas assez !

que votre professionnel de la santé vous ait donné d'autres recommandations.

En somme, je vous souhaite sincèrement de ne pas vous blesser, mais n'oubliez pas de vérifier avec votre pharmacien avant de prendre une nouvelle médication si par malchance vous en avez besoin!

À bientôt! R

Canton de Lingwick

Contrats passés en 2020

Josée Bolduc, directrice générale et secrétaire-trésorière

Liste des contrats année financière 2020

Vous retrouverez ci-dessous la liste de tous les contrats du canton de Lingwick,
passés au cours du dernier exercice financier complet, soit 2020,
avec un même fournisseur, lorsque l'ensemble de ces contrats comporte une dépense qui dépasse 25 000 $.

Cocontractant	Objet du contrat	Montant
9191-3566 Québec inc.	Abri permanent	67 432,84 $
Construction Groupe Prévost inc.	Fondation abri permanent Toilette parc du belvédère Total :	28 490,81 $ 4 943,93 $ 33 434,74 $
MRC du Haut-Saint-François	Quotes-parts, téléphonie, projets spéciaux, fosses septiques, contribution route 257	103 392,41 $
Ministre des Finances du Québec	Cotisation à la Sûreté du Québec	71 942,00 $
Régie intermunicipale incendie des Rivières	Quotes-parts Feu véhicule Total :	53 041,00 $ 255,12 $ 53 296,12 $
Revenu Québec	Remises de l'employeur, TPS & TVQ	61 821,58 $
Sel Warwick inc.	Sel à déglaçage Abat-poussière Total :	8 371,42 $ 20 867,96 $ 29 239,38 $
Service sanitaire Denis Fortier	Cueillette matières résiduelles	53 970,02 $
Transport Guillette inc.	Gravier - rechargement printemps Gravier - rechargement automne rte 257 Gravier réparation fossé Travaux pelle Total :	2 255,36 $ 6 458,57 $ 1 039,81 $ 21 109,41 $ 30 863,15 $
Valoris	Enfouissement des déchets	46 102,09 $

Conformément à l'article 961.4 (2) du Code municipal,
cette liste est publiée sur le site internet de la municipalité www.cantondelingwick.com

Avis du journal Le Reflet

Le Reflet du canton de Lingwick

Vu la COVID-19, le C.A. du journal a convenu que pour 2021
les cartes de membres individuelles ($1) seront renouvelées automatiquement,
cela étant plus difficile pour la vente de celles-ci dû au confinement.

Moisson Haut-Saint-François

Campagne de financement

La banque alimentaire Moisson Haut-Saint-François (MHSF) distribue des denrées alimentaires.

Puisqu'elles sont tant appréciées,
notre campagne de bonbonnières est de retour cette année !

5 $ pour 200g de bonbons multicolores ou rouges seulement.

Disponible dès maintenant, en précommande seulement :
par téléphone au : 819 451-2781.
Possibilité de livraison sans contact pour dix et plus.
Encore mille mercis.

Distribution des denrées pour Lingwick

Le mercredi 10 mars : 9 h 30 à 11 h 30.

Pour l'instant, nos distributions de denrées se font à distance, dans le stationnement de notre entrepôt, avec masque obligatoire. Par contre, nous livrons à domicile pour notre clientèle aînée qui le désire, ainsi que pour les gens qui ont une incapacité physique ou mentale les empêchant de se déplacer.

Katia Palardy, directrice de Moisson HSF, 53, rue Angus Sud, East Angus,
819 451-2781, Moissonhsf@gmail.com
suivez-nous sur Facebook ou sur notre site web : www.moissonhsf.org

Rubrique gratuite : maisons, fermes, terrains, chalets à vendre, à Lingwick.

Nous faire connaître : nom, adresse, téléphone et ou courriel au besoin à : Le Reflet, 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. : canton.Lingwick@hsfqc.ca

Sondage sur le compostage, suite de la page 11

Suite aux commentaires émis lors des appels téléphoniques effectués l'an dernier, le comité continuera sa mission visant à réduire collectivement notre impact environnemental. Suivez les nouvelles dans les futures parutions du journal Le Reflet.
Je vous laisse sur ces quelques commentaires marquants :

« J'avais hâte de quitter la ville et de m'installer ici pour profiter de l'espace et composter. »

Il attendait des renseignements avant de débuter mais finalement il a pris l'initiative d'aller acheter son bac et il est ravi de voir à quel point il n'a presque plus de matière à mettre au bac vert.

« Cela fait 40 ans que nous compostons sur le site. »

« J'ai installé mon tas de compost au pied d'un arbre ; ce pommier a recommencé à fleurir et à porter des fruits. »

Leur motivation première est de réduire la quantité de matière organique envoyée à l'enfouissement pour la communauté. R

On a tous de bonnes questions sur la vaccination

Au Québec, la vaccination contre la COVID-19 s'est amorcée en décembre 2020. Cette opération massive vise à prévenir les complications graves et les décès liés à la COVID-19 ainsi qu'à freiner la circulation du virus de façon durable. Par la vaccination, on cherche à protéger la population vulnérable et notre système de santé, ainsi qu'à permettre un retour à une vie plus normale.

LA VACCINATION EN GÉNÉRAL

Pourquoi doit-on se faire vacciner?

Les raisons de se faire vacciner sont nombreuses. On le fait entre autres pour se protéger des complications et des risques liés à plusieurs maladies infectieuses, mais aussi pour empêcher la réapparition de ces maladies.

À quel point la vaccination est-elle efficace?

La vaccination est l'un des plus grands succès de la médecine. Elle est l'une des interventions les plus efficaces dans le domaine de la santé. Cela dit, comme tout autre médicament, aucun vaccin n'est efficace à 100 %. L'efficacité d'un vaccin dépend de plusieurs facteurs, dont :

- **l'âge de la personne vaccinée;**
- **sa condition ou son état de santé** (ex. : système immunitaire affaibli).

L'EFFET DES VACCINS EN UN COUP D'ŒIL

- L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime que la vaccination permet d'**éviter plus de deux millions de décès** dans le monde chaque année.
- Depuis l'introduction des programmes de vaccination au Canada en 1920, la **poliomyélite a disparu** du pays et plusieurs maladies (comme la **diphtérie**, le **tétanos** ou la **rubéole**) sont presque éliminées.
- La **variole** a été **éradiquée** à l'échelle planétaire.
- La principale bactérie responsable de la **méningite bactérienne** chez les enfants (Hæmophilus influenzæ de type b) est maintenant **beaucoup plus rare**.
- L'**hépatite B** a **pratiquement disparu** chez les plus jeunes, car ils ont été vaccinés en bas âge.

Votre gouvernement

Opération vaccination COVID-19

LA VACCINATION CONTRE LA COVID-19

Le vaccin est-il sécuritaire?

Oui. Les vaccins contre la COVID-19 ont fait l'objet d'études de qualité portant sur un grand nombre de personnes et ont franchi toutes les étapes nécessaires avant d'être approuvés.

Toutes les étapes menant à l'homologation d'un vaccin ont été respectées. Certaines ont été réalisées de façon simultanée, ce qui explique la rapidité du processus. Santé Canada procède toujours à un examen approfondi des vaccins avant de les autoriser, en accordant une attention particulière à l'évaluation de leur sécurité et de leur efficacité.

Quelles sont les personnes ciblées pour la vaccination contre la COVID-19?

On vise à vacciner contre la COVID-19 l'ensemble de la population. Cependant, le vaccin est disponible en quantité limitée pour le moment. C'est pourquoi certains groupes plus à risque de développer des complications de la maladie sont vaccinés en priorité.

Peut-on cesser d'appliquer les mesures sanitaires recommandées lorsqu'on a reçu le vaccin?

Non. Plusieurs mois seront nécessaires pour protéger une part suffisamment importante de la population. Le début de la vaccination ne signifie pas la fin des mesures sanitaires. La distanciation physique de deux mètres, le port du masque ou du couvre-visage et le lavage fréquent des mains sont des habitudes à conserver jusqu'à nouvel ordre.

Comment les groupes prioritaires ont-ils été déterminés?

La vaccination est recommandée en priorité aux personnes qui courent un risque plus élevé de complications liées à la COVID-19, notamment les personnes vulnérables et en perte d'autonomie résidant dans les CHSLD, les travailleurs de la santé œuvrant auprès de cette clientèle, les personnes vivant en résidence privée pour aînés et les personnes âgées de 70 ans et plus. À mesure que les vaccins seront disponibles au Canada, la vaccination sera élargie à de plus en plus de personnes.

Ordre de priorité des groupes à vacciner

1. Les personnes vulnérables et en grande perte d'autonomie qui résident dans les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) ou dans les ressources intermédiaires et de type familial (RI-RTF).
2. Les travailleurs du réseau de la santé et des services sociaux en contact avec des usagers.
3. Les personnes autonomes ou en perte d'autonomie qui vivent en résidence privée pour aînés (RPA) ou dans certains milieux fermés hébergeant des personnes âgées.
4. Les communautés isolées et éloignées.
5. Les personnes âgées de 80 ans ou plus.
6. Les personnes âgées de 70 à 79 ans.
7. Les personnes âgées de 60 à 69 ans.
8. Les personnes adultes de moins de 60 ans qui ont une maladie chronique ou un problème de santé augmentant le risque de complications de la COVID-19.
9. Les adultes de moins de 60 ans sans maladie chronique ni problème de santé augmentant le risque de complications, mais qui assurent des services essentiels et qui sont en contact avec des usagers.
10. Le reste de la population de 16 ans et plus.

Est-ce que je peux développer la maladie même si j'ai reçu le vaccin?

Les vaccins ne peuvent pas causer la COVID-19, car ils ne contiennent pas le virus SRAS-CoV-2 responsable de la maladie. Par contre, une personne qui a été en contact avec le virus durant les jours précédant sa vaccination ou dans les 14 jours suivant sa vaccination pourrait quand même faire la COVID-19.

La vaccination contre la COVID-19 est-elle obligatoire?

Non. Aucun vaccin n'est obligatoire au Québec. Il est toutefois fortement recommandé de vous faire vacciner contre la COVID-19.

Est-ce que le vaccin est gratuit?

Le vaccin contre la COVID-19 est **gratuit**. Il est distribué uniquement par le Programme québécois d'immunisation. Il n'est pas possible de se procurer des doses sur le marché privé.

Si j'ai déjà eu la COVID-19, dois-je me faire vacciner?

Oui. Le vaccin est indiqué pour les personnes ayant eu un diagnostic de COVID-19 afin d'assurer une protection à long terme. Toutefois, compte tenu du nombre limité de doses de vaccin, les personnes ayant eu la COVID-19 pourraient attendre 90 jours après la maladie pour être vaccinées.

Québec.ca/vaccinCOVID

1 877 644-4545

Québec

Canton de Lingwick

Recensement 2021

Josée Bolduc, directrice générale et secrétaire-trésorière

Le prochain recensement se déroulera en mai 2021. Le conseil municipal du canton de Lingwick appuie le Recensement 2021 et encourage tous les résidents à remplir leur questionnaire du recensement en ligne au www.recensement.gc.ca (en mai).

Des données de recensement exactes et complètes soutiennent des programmes et des services qui profitent à notre collectivité.

Ces données serviront à planifier, élaborer et évaluer les programmes et services tels que les écoles, les garderies, les services à la famille, le logement, les services d'urgence, les routes, les transports publics et la formation nécessaire pour acquérir des compétences nécessaires à l'emploi.

Statistique Canada embauchera partout au pays pour aider à la collecte de données du recensement.

Ça vous intéresse? Voyez les détails ci-dessous. R

Emplois au recensement — Census Jobs

Statistique Canada embauchera dans votre collectivité!

- Nous embauchons environ 32 000 personnes dans le cadre du recensement en vue de dénombrer toutes les personnes au Canada.
- La planification des écoles, du logement ainsi que des services de santé et d'urgence se fait au moyen des données du recensement.
- Dans le contexte actuel de la COVID-19, nous nous engageons à assurer la sécurité de nos employés en tout temps.
- Aidez votre collectivité à planifier l'avenir : postulez maintenant.

Statistics Canada will be hiring in your community!

- We will be hiring approximately 32,000 census employees to count every person in Canada.
- Schools, housing, and health and emergency services are all planned using census data.
- In the current context of COVID-19, we are committed to ensuring the safety of our employees at all times.
- Help your community to plan for the future: apply now.

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS :

- Le taux de rémunération varie entre 17,83 $ et 21,77 $ l'heure, selon le poste, en plus des dépenses admissibles.
- Les dates de début et de fin d'emploi variant selon le poste et le lieu de travail, mais se situent dans la période allant de mars à juillet 2021.
- Vous devez être disponible pour travailler selon un horaire flexible, principalement le soir et la fin de semaine.

IMPORTANT TO KNOW:

- Pay rates vary by position from $ 17,83 to $ 21,77 per hour, plus authorized expenses.
- Start and end dates vary by position and location, but are between March and July 2021.
- You must be available to work flexible hours, mainly evenings and weekends.

Retenez cette date! Postulez dès le 6 janvier 2021.

www.recensement.gc.ca

ATS (un appareil de télécommunication pour personnes sourdes) : 1-833-830-3109

Save the date! Apply as of January 6, 2021.

www.census.gc.ca

TTY (a telecommunications device for deaf persons): 1-833-830-3109

Statistique Canada | Statistics Canada

Canada

Histoire d'un flocon…

Monique Théoret

Histoire d'un flocon de neige stellaire

Voici le récit de la vie d'un cristal de neige à six branches. Cette histoire est inspirée de celle écrite par mon amie Josée Dumoulin pour vulgariser ses apprentissages suite à la lecture d'un livre scientifique complexe.

Au moment de sa naissance, il y a à peine quelques secondes, il n'était qu'un minuscule noyau de glace. Bientôt, il grandira, car comme ses ancêtres, il voyagera à travers les nuages. Le mystère de ces changements est méconnu. Comment s'épanouir, avoir de belles grandes branches ornementées telles que celles des innombrables flocons formant l'immense tapis blanc?

Voilà, c'est parti ! Le vent le fait virevolter dans son nuage, il se retrouve dans une zone d'humidité idéale pour croître. La température est idéale pour se geler le noyau. Ce -15 ^{o}C le transforme en plateau hexagonal. Durant son déplacement, soudainement, l'augmentation de la vapeur d'eau accélère sa croissance. Simultanément, chaque angle du plateau donne naissance à un petit bras. Notre flocon ressemble maintenant à une étoile de mer.

C'est étonnant, parce que ses bras se développent indépendamment les uns des autres, mais l'accroissement est coordonné par le mouvement. Le jeune flocon erre au gré des vents, chaque souffle, chaque rafale, modifie la forme de ses bras agrandis devenant alors des branches. Au fur et à mesure de son voyage, il devient de plus en plus ornementé et lourd. Tellement qu'il commence à descendre en découvrant le paysage camouflé par la vapeur d'eau du nuage où il est né.

Il côtoie maintenant une multitude de flocons de formes variées. Oups ! Il entre en collision avec l'un d'eux, puis une bourrasque les sépare brutalement et il atterrit sur une mitaine. Sa vie s'achève, il en restera le souvenir d'un flocon encore plus fragile et éphémère qu'un cristal.

« Tout comme les couleurs des étoiles révèlent leur composition, la forme des cristaux de neige raconte l'histoire de leur création. »

Extrait de *Flocons de neige, la beauté secrète de l'hiver*, Les Éditions de l'Homme.

Petite note scientifique

En fait, le flocon est réellement un cristal formé d'un minéral, l'eau. Il est fait de glace cristallisée d'une manière particulière. Chaque flocon est unique et les motifs ne sont pas

Image internet

le fruit du hasard. Ils sont régis par les règles de formation des cristaux.

L'invention du microscope va de pair avec la découverte de la complexité et de la diversité des flocons de neige. Il y aurait 80 principaux types de flocons. Voici un aperçu des formes de base : stellaire : six branches principales soutenant des secondaires ; creux : six ou douze côtés; plateau ; colonne ; branche ; section.

Il y a un peu de nous dans les flocons de neige. Notre contribution est sous forme de vapeur d'eau, telle que celle évacuée lors de notre respiration et de notre transpiration; cela représente environ un litre d'eau par jour. Bonne découverte ! R

fadoq Anniversaires Lingwick

Mars

Le 2, Carole Roy;
le 6, Jocelyn Rodrigue;
le 10, Benoit Lapointe;
le 15, Michelle Roy;
le 17, Louise Rousseau;
le 22, Raymond Houle;
le 24, Colombe Lapointe;
le 26, Carole Rodrigue et
le 28, Malcolm Rancourt.

Avril

Le 4, Gabrielle Dallaire;
le 5, Alain Rousseau;
le 6, Réal Loubier;
le 7, André Hince;
le 11, Denise Vachon et
le 30, Marianne Paré.

École Notre-Dame-du-Sacré-Cœur de Weedon

Effets de la pandémie

Lise Fréchette et Marie-Ève Péloquin

Comment donner des nouvelles de l'école, sans parler des effets de la pandémie, qui ont fait que les élèves ont dû quitter leurs pupitres un peu plus tôt que prévu avant les vacances du temps des fêtes?

En effet, quelques jours avant le congé des fêtes, les cours ont dû être suspendus et ce jusqu'au 11janvier 2021. Les élèves ont tout de même eu des enseignements en ligne ainsi que des travaux à exécuter. On s'entend que c'est là tout un branle-bas de combat pour le personnel enseignant, les élèves ainsi que pour les parents qui doivent accompagner les jeunes. Voici une photo qui nous montre un de ces moments d'enseignement à distance.

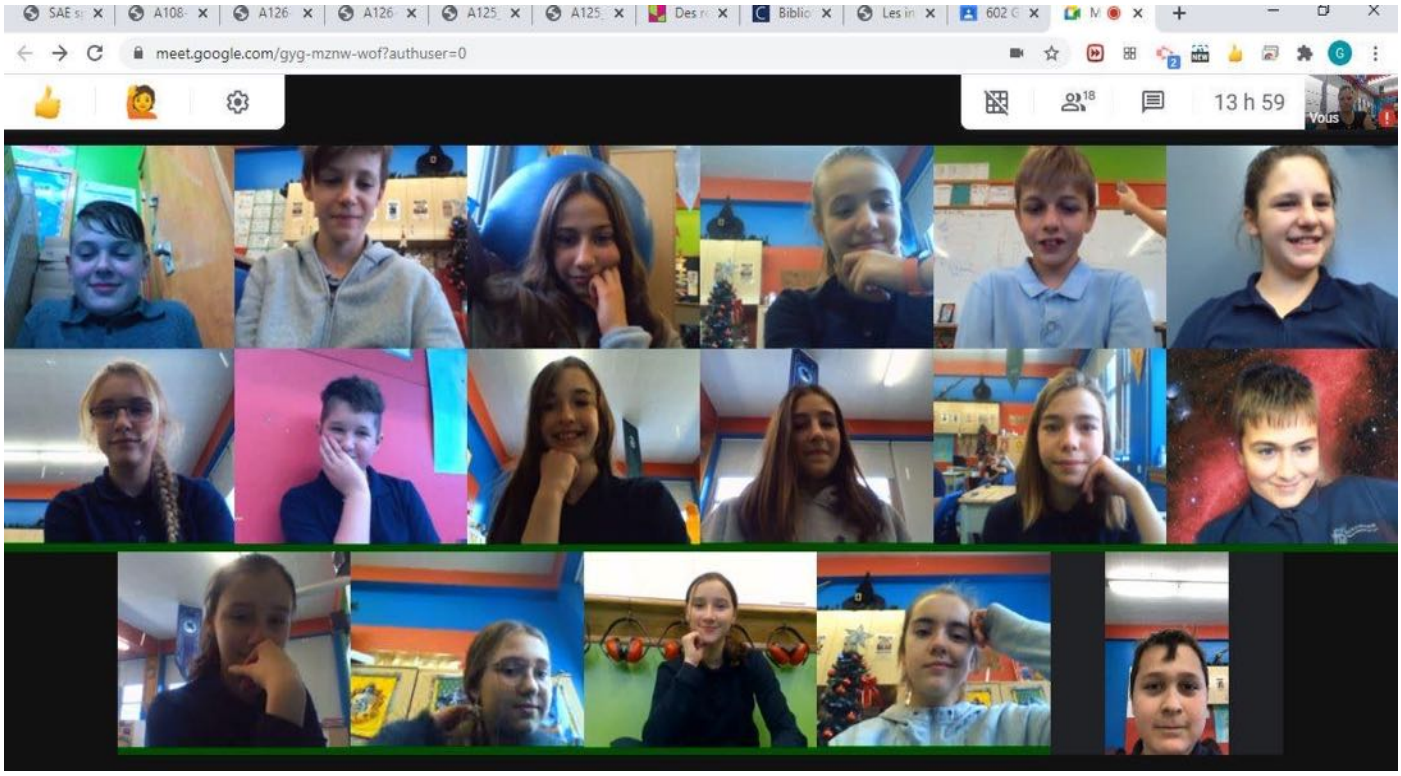


Photo : Geneviève Boulanger

Vers le 20 janvier 2021. Mosaïque

Ils n'ont pas l'air si malheureux nos jeunes.

Le 11 janvier, le retour à l'école a été une journée qui a fait plaisir à la plupart des personnes concernées, élèves, enseignants et parents. Une enseignante m'a écrit ceci : « Nous sommes vraiment heureux de nous retrouver. » Elle dit que présentement, il se fait du travail pour repenser les déplacements pour respecter le mieux possible toutes les consignes. Elle ajoute : « Ça se passe bien. Les élèves ont une capacité d'adaptation incroyable. »

Les enseignants se concentrent présentement sur la consolidation des notions au programme car ils ont à produire un bulletin pour le 5 février. Mme Annie, la directrice, a informé les professeurs que les bulletins de la première étape seront remis dans la semaine du 9 février. En terminant, je veux féliciter tout le personnel de notre école qui, je le sais, se donne au maximum pour nos jeunes. Je dis aussi « bravo » à notre belle jeunesse qui fait preuve d'une grande résilience dans la traversée de ce temps particulier qui leur demande le respect des consignes et d'agir comme les adultes dans toutes les mesures prises afin de réduire les risques de propagation de la COVID-19.

Effets de la pandémie

À vous tous, personnel et élèves,
cueillez toutes les occasions d'être joyeux et
satisfaits de votre travail et de vos attitudes solidaires. R

Photo : Marie-Ève Péloquin

2021-1-21. Volcan
Voici un projet fait en 6e année.
Des maquettes sur les volcans.
Ici, on peut voir Jacob Leclerc avec
la maquette de leur volcan sous-marin.

Trois photos : internet

Réflexion

Les hommes et le suicide

Ghislaine Pezat

Nos fils, nos pères, nos frères continuent de s'enlever la vie. Leur nombre est malheureusement en constante augmentation au Québec.

Du décrochage scolaire, avant d'avoir complété leur cinquième secondaire au suicide, majoritairement chez les garçons et les hommes, il n'y a qu'un pas ! C'est un constat social d'échec !

Il semble que l'humain masculin se veut être un héros. Il pense qu'il n'a pas besoin d'aide. Il s'imagine qu'il peut et doit régler ses problèmes seul. Il n'a souvent que sa conjointe comme confidente. Lorsque la séparation d'un couple survient, la peine d'amour est la plus grande difficulté à affronter. L'homme en général nie sa souffrance et s'isole. Pourquoi?

Quelques signes avant-coureurs de détresse

- Avoir déjà consulté un professionnel pour des idées suicidaires.
- Dire que ça va mieux sans évidence.
- Idées ou menaces suicidaires dans le passé.
- Changement de comportement.

N'ayons pas peur des tabous ou de nous sentir manipulés

- Écoutons avec compréhension et avec compassion.
- Exprimons notre inquiétude.
- Posons des questions comme : Penses-tu à te suicider? Comment veux-tu y arriver? Où et quand penses-tu le faire?

Nous ne sommes pas toujours la bonne personne pour seconder. Trouver le bon aidant naturel ou une autre ressource peut être salutaire. Le personnel des organismes de prévention du suicide est mieux formé qu'auparavant.

À éviter

- Nier les confidences désespérées, sans vérifier.
- Conseiller de passer à l'acte.
- Se fier aux propos trop récemment optimistes.
- Donner nos propres recettes.

La souffrance n'est pas la même pour tous, elle se manifeste aussi, différemment. Personne n'est à l'abri; il n'y a pas de formule miracle. Soyons mutuellement vigilants en visant un bon équilibre mental et physique quotidien. Ayons notre cœur prêt à entendre ce que nos yeux ne perçoivent pas.

Comme parents, comme enfants, comme frères et sœurs, membres d'une collectivité, sachons nous sensibiliser à la souffrance psychologique des suicidaires. Restons sensibles au deuil toujours très éprouvant que vivent leurs proches.

Le moule social masculin québécois correspond-t-il aux hommes? Quels sont les modèles? Où sont les vrais défis? R

Ressources :
Centre de prévention du suicide
JEVI, 819 564-1354.

Centre d'entraide
pour hommes de l'Estrie
Moment*Hom,* 873 662-3603

La bienveillance, suite la page 9

Le besoin de se réaliser est important car il favorise entre autres un épanouissement personnel, un renouvellement de nos connaissances, le développement de nos valeurs, ainsi que de notre créativité. Cela a également un impact sur d'autres aspects, tels que de rehausser la confiance en soi. Pour aider Mme à clarifier ce qu'elle vit par rapport à son fils, des organismes tels que Dira-Estrie peuvent l'accompagner à y voir plus clair.

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,
Sherbrooke, (QC) J1G 1J4
819 346-0679
info@dira-estrie.org
www.dira-estrie.org

FABRIQUE TON HIVER AVEC APOLLO

SUR TOUT LE TERRITOIRE DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS
DU 30 JANVIER AU 7 MARS 2021

OSE LE HAUT!

2 FAÇONS DE PARTICIPER

CIRCUIT « DÉFIS SPORTIFS »

- Relevez le défi
- Prenez une photo
- Publiez votre photo sur l'événement FB « Fabrique ton hiver avec Apollo »

Prix à gagner:
Chèque-cadeau de 150$

CIRCUIT « ÉNIGMES »

- Procurez-vous le passeport
- Trouvez les réponses des énigmes dans chacun des lieux
- Remplissez le formulaire en ligne pour compléter votre inscription

Prix à gagner:
Forfait escapade pour 4 personnes dans le Haut-Saint-François

ACTIVITÉ POUR TOUS GRATUIT

Visitez **oselehaut.ca** pour télécharger le passeport et remplir le formulaire de participation

Lingwick il y a vingt ans

Février 2001

Le Furet

Daniel Pezat signe l'éditorial : *L'imagination au pouvoir*. Suite à la consultation populaire du mois d'avril 2000, la SADC (Société d'aide au développement des collectivités) a remis au conseil municipal un document intitulé : *Planification stratégique locale du canton de Lingwick*. Dans son texte, l'auteur s'interroge sur la volonté de Lingwick de donner suite à ce rapport. Il soutient que le canton a tout pour réussir, le tourisme est à développer, tout comme l'implantation de nouvelles PME (petites et moyennes entreprises) et le développement résidentiel. Selon lui, la situation géographique du canton est des plus avantageuses. Il conclut : « Le premier pas a été fait, d'autres suivront. Ensemble, nous pouvons réussir ! Nous devons réussir ! »

Prévisions budgétaires 2001 du canton de Lingwick. Total des revenus : 434 924 $. Total des dépenses : 434 924 $. Total du rôle d'évaluation foncière : 32 030 360 $, immeubles imposables : 31 284 960 $.

Visage au féminin. Ghislaine Pezat rencontre Mme Louise McLeod Rancourt. Avec le titre *Prête à recommencer sa vie,* elle nous dresse le portrait d'une femme déterminée. Irlandaise par sa mère, écossaise par son père, elle hérite d'un caractère bien trempé. À vingt-deux ans, elle épouse Raoul Rancourt; ils auront deux fils, cinq filles et cinq petits-enfants.

Dans son texte *Appel à tous*, Daniel Pezat, alors maire du canton de Lingwick, lance un appel aux résidents de la route 257, entre Gould et Scotstown, afin qu'ils signalent les camions qui circulent illégalement sur ce tronçon de la route 257 dont la municipalité a la responsabilité.

Laurienne Rousseau-Vachon, pour le club de l'Âge d'or Sainte-Marguerite-de-Lingwick, convie les membres au voyage : des soupers spectacles, visite de Montréal, de Hull, d'Ottawa, de la Gaspésie et un dernier à New York. Marie-Jeanne Breault-Lapointe remercie les membres qui ont participé à l'assemblée de janvier; elle exprime sa satisfaction de voir toutes les cartes de membres renouvelées et aussi l'arrivée de quatre nouveaux membres.

On parle de nous. Ghislaine Pezat nous partage un texte de Denis Méthot paru dans la revue *Motoneige Québec*. Les motoneigistes en randonnée se sont dit enthousiasmés par la beauté de nos paysages et très heureux de l'accueil qui leur a été fait par l'Auberge La Ruée vers Gould.

Malois jongle avec le mot *Dame*. Une dame, ma dame, la dame de cœur ou autre d'un jeu de carte, la dame des échecs; on dit la dame de nage pour placer une godille ou une rame, la *Dam* pour un barrage. Il n'en demeure pas moins qu'une dame, peu importe ses origines, est avant tout une femme.

Bien comprendre le rôle de chacun est un texte de Daniel Pezat. Il décrit les droits et les devoirs des élus d'un conseil municipal. Ces derniers sont décrits dans Le Code municipal du Québec. Pour lui, que les élus comprennent bien leur rôle est un gage de bon fonctionnement d'un conseil municipal.

Édith Blais, pour la Maison des jeunes. Elle invite les jeunes de 9 à 12 ans à des soirées qui leur sont réservées. Pour les plus vieux, une sortie à Sherbrooke est prévue, au CAP (centre de l'activité physique au cégep de Sherbrooke), au resto et au cinéma; tous les frais seront à la charge de la Maison des jeunes.

Diane Rousseau félicite et souligne l'implication de Paul-Henri Rousseau au sein de la coopérative agricole de Weedon.

Les hommes et le suicide, texte paru en 2001. Voir à la page 22 du présent journal.

Souvenons-nous

- Le 6 décembre 2000 naissait Alex; il est le fils de Anne Binette et de Jean-Yves Gaulin.

- Le 8 janvier, voyait le jour Yannick, un petit garçon, fils de Nicole Grondin et de Guy Gilbert; il est le petit-fils de Laurette et de Fernand Gilbert.

-Le 2 janvier 2001, est décédé M. Oscar Blais, à l'âge de 96 ans.

Le Reflet remercie chaleureusement Solange pour toutes ses petites attentions auprès du journal. R

Lingwick il y a vingt ans

Mars 2001

Le Furet

Que sont nos routes devenues? est l'éditorial de Daniel Pezat. Depuis une vingtaine d'années, le trafic routier a considérablement augmenté : plus de 300 % pour le transport lourd, et en contrepartie, le financement pour l'entretien est passé de 1,5 milliard de dollars à 1 milliard pour la même période. Il précise : « *L'entretien préventif d'un km de route coûte 1 000 $, le réparer 80 000 $, le reconstruire 250 000 $.* »

Marie-Jeanne Breault-Lapointe, pour le club de l'Âge d'or, dit : « *Les activités continuent*. » Invitation est lancée pour l'assemblée le 7 mars. Le 5 avril, il y aura un dîner à la cabane à sucre. Elle souhaite la bienvenue aux dix nouveaux membres.

Visage au féminin, par Ghislaine Pezat. À cette occasion, elle rencontre Heather MacAulay Beaton, une femme dont on dit : « *On aime qu'elle soit là*. » Elle est née en 1938, elle est la plus jeune d'une fratrie de sept enfants. En 1972, elle rencontre Douglas et se marie. Les travaux de la ferme, le bénévolat, notamment pour la préservation de l'Église Chalmers et une grande implication dans le Festival des traditions écossaises lui donnent l'occasion de mettre ses connaissances au service de sa communauté.

Malois, dans sa chronique des mots, nous propose le mot *toast*. À l'origine, c'est un mot français, *tostée,* qui désignait une tranche de pain rôtie. Les anglophones l'ont adopté et de *tostée,* il est devenu toast. Revenu dans la langue française, il est utilisé pour désigner ces rôties du matin ou l'action de boire en l'honneur d'une personne.

Gaétan Bégin nous propose une autobiographie. Il est né le 5 juin 1933, de l'union de Léonile Bureau et de Roméo Bégin; ils auront par la suite trois filles : Jacqueline, Gilberte et Irène. Gaétan épouse Rachel Gosselin; de cette union naîtront cinq enfants : Gaétane, Jean Guy, France, Odette et Catherine.

Informations municipales
- Dossier 257. L'appel à tous lancé par le maire pour la protection de la route 257 porte ses fruits. Onze appels ont été transférés à la Sûreté du Québec.
- Dossier 108. Suite aux pressions du conseil municipal et en particulier de Rock Poulin, le ministère des Transports reconnaît enfin la dangerosité de la route 108 dans le canton.

Souvenons-nous

Le 8 février 2001, est décédée Mme Gertrude Lachance.

Le 11 janvier 2001, Gaétane et Bertrand Duquette sont les grands-parents d'une petite fille: Gabrielle. Geneviève Bilodeau et Michaël en sont les heureux parents.

Martin Morin et Richard Inkel sont à la tête du magasin général.

Le 25 avril 1940, les Québécoises obtenaient le droit de vote et d'éligibilité aux élections provinciales. R

Retour sur notre politique d'information

Depuis 1987, votre journal communautaire Le Reflet vous tient au courant, au fil de ses parutions, des nouvelles de chez nous. Avec le temps, et au hasard des événements, des textes nous parviennent de la population. Votre journal les a toujours publiés.

À l'occasion, il y a eu des plaintes concernant les modifications apportées à des compositions. Ces rectifications répondent toujours à des règles reconnues dans l'écriture et l'édition journalistiques : bienséance, politesse, respect des personnes, orthographe, longueur des textes, etc.

Aujourd'hui, Le Reflet, pour favoriser une meilleure compréhension de son fonctionnement, publie de nouveau sa politique d'information, remise à jour le 18 août 2010. Cette démarche n'a qu'un but : favoriser une libre information dans le respect des droits et libertés de chacun.

Au plaisir de vous lire et de vous publier.

La rédaction

Politique d'information du journal communautaire Le Reflet du canton de Lingwick

-1- Identité

1.1 Il n'est pas relié à un parti politique, ni à un organisme gouvernemental ou religieux.

-2- Contenu et priorités

2.1 Il privilégie la couverture de l'actualité locale et régionale.

2.2 Il aborde les sujets nationaux et internationaux par le biais de leurs répercussions locales.

2.3 Il favorise l'expression des gens qui ont peu ou pas accès aux médias traditionnels.

2.4 Il est un lieu d'apprentissage et de formation; c'est un médium ouvert aux apports de la collectivité.

2.5 Il analyse la réalité en fonction des intérêts et de l'amélioration de la qualité de vie de la population locale.

2.6 Il fait la promotion des initiatives du milieu.

2.7 Il contribue au développement culturel, économique et social du milieu et est un outil de promotion et de développement.

2.8 Il se réserve le droit de refuser, de reporter la publication d'un article, d'abréger et de corriger tout texte qui ne respecte pas les critères d'intérêt collectif, de la tombée ou du volume du journal.

2.9 Les textes, une fois déposés au journal, deviennent la propriété du journal.

-3- Contenu et rubriques

3.1 Les textes doivent être signés. Les opinions émises ne doivent cependant pas attenter à la réputation de quiconque.

3.2 Dans tous les textes publiés, pour en faciliter la lecture le masculin sera généralement employé.

3.3 Il se réserve le droit de refuser les articles ou publicités de nature sexiste, raciste, militariste ou tendant à manquer de respect envers les lecteurs du journal.

3.4 Les articles provenant de groupes seront identifiés par le nom de l'auteur et le nom du groupe.

3.5 Les rubriques seront présentées en fonction de leur genre : actualité, reportage, chronique, commentaire, billet, tribune libre, communiqué, dossier, etc.

3.6 Il se réserve le droit de publier les communiqués en fonction de l'intérêt collectif de l'article pour le public cible et de l'espace disponible. La priorité est accordée aux organismes membres du journal communautaire.

3.7 Il publiera dans une rubrique spéciale les différentes activités du milieu.

3.8 Les textes d'opinion envoyés au journal doivent être signés; l'adresse et le numéro de téléphone sont requis pour les dossiers du journal seulement. Le journal se réserve le droit d'abréger les textes trop longs et de ne pas publier les lettres portant atteinte aux droits et libertés des individus et des collectivités.

-4- Éthique publicitaire

4.1 La publicité devra laisser préséance à l'information, en particulier dans les premières pages du journal. R

Retour sur notre politique d'utilisation des photographies

L'utilisation des photographies dans les médias, qu'ils soient télévisuels ou écrits, est soumise depuis quelques années à une réglementation. Les droits d'auteurs et de propriétés ont plusieurs fois conduit à des poursuites. Les journaux communautaires n'échappent pas à cette situation. Aussi, Le Reflet, votre journal communautaire, à l'instar d'autres médias communautaires, s'est doté d'une politique d'utilisation des photos. Elle protège l'auteur des photos tout comme l'utilisateur.

1- Le journal Le Reflet, en publiant une photo, s'engage à respecter les droits d'auteur en indiquant clairement le crédit photo.

2- Le journal Le Reflet, s'engage à ne pas utiliser les photographies à d'autres fins que de les publier dans le journal papier et/ou sur le site Web du journal.

3- Le Reflet se réserve le droit de refuser les photographies qui font la promotion du sexiste, du raciste, de la violence ou tendant à manquer de respect envers les lecteurs du journal.

4- Le photographe ou le collaborateur qui envoie des photographies au journal garantit qu'il est l'auteur exclusif de la photo et qu'il détient l'ensemble des droits et autorisations nécessaires à son utilisation et à sa publication.

5- Par l'envoi d'une photographie dont il est l'auteur, ce dernier donne au journal l'autorisation d'utiliser celle-ci et cela sans limites de temps sur tout support papier ou internet.

6- Cette autorisation d'utilisation comprend le droit de diffuser et de conserver sans limitation de temps la photo, que ce soit sur support papier ou électronique.

7- L'auteur de la photo garantit au journal la jouissance paisible des droits d'utiliser et/ou de publier.

8- L'auteur de la photo garantit qu'en participant, il ne se livre à aucune activité illégale.

9- L'auteur de la photographie renonce à réclamer une quelconque rémunération ou avantage financier pour l'utilisation et la publication de ses images dans le journal ou sur le site Web du journal.

Adopté par le conseil d'administration, le 18 mars 2015. R

Note : souvent le masculin est uniquement utilisé afin de faciliter la lecture.

Agenda

La Passerelle, centre des femmes du Haut-Saint-François,
275, rue Principale Est,
Cookshire-Eaton
Service gratuit, soutien individuel.
Milieu de vie ouvert à toutes.
Inscription obligatoire / Registration required
873 825-7060 ou 1 877 447-3423
info@cdflapasserelle.org
www.cdflapasserelle.org

Février / February 2021

Lundi /Monday 15
Souffler un peu : commande
Take a break ! Place an order

Mercredi / Wednesday 17, 18 h
Autodéfense verbale
Verbal self-defense

Jeudi / Thursday 18, 10 h
Groupe de discussion non-mixte pour lesbiennes, bisexuelles et pansexuelles
Discussion group : non mixed for lesbians, bisexuals and pansexuals

Lundi / Monday 22, 17 h 30
Conseil d'administration
Administration Board

Mardi / Tuesday 23
Souffler un peu : livraison
Take a break : Delivery

Mercredi / Wednesday 24, 14 h
Taï-Chi en ligne !
Taï-Chi online !

Jeudi / Thursday 25, 10 h
Groupe de soutien
Support group

Mois de l'histoire des Noires / Black Women History Month

Ne manquez pas l'exposition virtuelle sur notre page Facebook. À chaque semaine, nous publierons de nouveaux portraits.
Do not miss the virtual exhibition on our Facebook page. Every week, we will publish different portraits of black women.

Météo locale

Observations de Mme météo

Jacqueline P.-Bouffard

Décembre	2020		2019		2018		2017		2016	
Pluie	24 mm		29 mm		79,8 mm		27,8 mm		62,6 mm	
Neige	46,4 cm		44,8 cm		36,6 cm		74,6 cm		111,3 cm	
Giboulée	5 jours		3 jours		3 jours		5 jours		7 jours	
Poudrerie	7 jours		4 jours		5 jours		10 jours		11 jours	
Brume	2 jours		6 jours		7 jours		2 jours		8 jours	
Verglas	31		27		3, 23, 28		23 et 24		18, 26, 27	
T° maximale	Date	T°	Date	T°	Date	T°	Date	T°	Date	T°
	1er	16 °C	10	11 °C	22	13 °C	6	7 °C	1er	5 °C
	2, 25	13 °C	23	8 °C	21	11 °C	5	5 °C	2	4 °C
	26	9 °C	9, 14	6 °C	19, 20	7 °C	3	4 °C	24	2 °C
T° minimale	Date	T°	Date	T°	Date	T°	Date	T°	Date	T°
	16	-26 °C	21	-24 °C	13	-29 °C	29, 31	-31 °C	16	-28 °C
	18, 20	-23 °C	19	-21 °C	11,26,27	-22 °C	30	-30 °C	17,19,20	-26 °C
	17, 19	-20 °C	8, 9	-19 °C	8	-20 °C	18,22,28	-27 °C	26	-23 °C
Vents violents	25		15		18		—		15	

Note : Vents violents signifie toujours: plus de 62 km/h selon l'échelle de Beaufort.
2019, un Noël gris, à peine 2 cm au sol sur les bords de route.
Les 30 et 31, 7,6 cm nous enveloppe d'une belle couverture blanche.
2020, les glaces sont parties sur la rivière. Les terrains des pointes sont inondés.

Janvier	2021		2020		2019		2018		2017	
Pluie	trace		62,6 mm		39,6 mm		68,6 mm		33,2 mm	
Neige	49 cm		75,5 cm		124,8 cm		85,8 cm		82,2 cm	
Giboulée	—		2 jours		7 jours		le 13		4 jours	
Poudrerie	5 jours		9 jours		17 jours		7 jours		6 jours	
Brume	—		7 jours		10 jours		5 jours		8 jours	
Verglas	trace		12, 13, 26		25		11, 13, 23		1er, 25	
T° maximale	Date	T°	Date	T°	Date	T°	Date	T°	Date	T°
	15	3 °C	11	10 °C	24	5 °C	12, 13	12 °C	12, 13	8 °C
	14, 16, 17	1 °C	12	5 °C	4, 5, 6	4 °C	11	6 °C	11	6 °C
	12, 27	-1 °C	3, 25	4 °C	1er, 8	3 °C	20,23,27	5 °C	3,4,5,19,21, 26,29	1 °C
T° minimale	Date	T°	Date	T°	Date	T°	Date	T°	Date	T°
	31	-31 °C	21	-28 °C	14,17,27,31	-27 °C	2	-35 °C	9	-30 °C
	26, 30	-23 °C	18	-26 °C	13,19,22,29	-24 °C	15	-30 °C	8	-28 °C
	21, 24, 25, 29	-20 °C	30	-25 °C	12, 18	-22 °C	1, 7, 14	-29 °C	7	-27 °C
Vents violents	—		—		16 et 31		—		11 et 13	

2020, mois en dents de scie, avec un cocktail de pluie, grésil, verglas, neige et inondation les 12, 13 et 14.
Le chemin Le Relève entre Guy Lapointe et Réal Loubier est un grand lac d'eau et de glace, fermé deux jours.
2021, notre marmotte Ti-Coune n'a pas vu son ombre; sans aucun doute, nous aurons un printemps précoce. R

Impôts pour les particuliers

Réjean Rousseau

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

819 345-0990
perousseau@hotmail.com

Faites notre page couverture

Le Reflet du canton de Lingwick

En couleur

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

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

Le conseil d'administration

Publicité dans Le Reflet
25 $ pour une carte professionnelle simple pour un an.
50 $ pour une carte double.
50 $ pour une carte simple en couleur.
100 $ pour une carte double en couleur.
6 parutions par année. 300 copies imprimées chaque fois.
Reçus émis. 819 877-3560. info@lereflet.org

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

Le Reflet du canton de Lingwick

Un abonnement cadeau?

Toutes les coordonnées en page 2.

Dates de tombée 2021
5 avril, 7 juin,
6 septembre,
1er novembre, 6 décembre.

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

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

Ferme Adam et Elle
Culture naturelle d'ail
fermeadametelle@gmail.com
49, chemin Galson
Lingwick, J0B 2Z0
819 877-2159

RAMONAGE MALEX Enr.

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

MEMBRE
RBQ # : 8291-1900-11

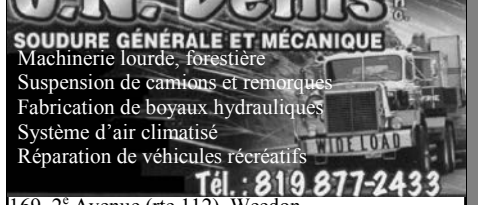
Éric Pelletier, prop.
Tél. : 819 657-4578
Cell. : 819 582-9206
785, ch. du Cimetière,
Milan, QC, GOY 1E0

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

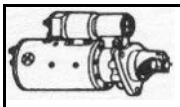
Tables et Relais du Terroir MD certifiés
brunch du dimanche
produits maison
hébergement

EDMOND Y 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

La Pisciculture Magnétique inc.
119, route 108, Lingwick
819 312-8300
Producteur d'omble de fontaine

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
atelierrn6522626@gmail.com

Traiteur Méchoui

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

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

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 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 inc.
417, rte 108, **Stornoway**
duquetexc@gmail.com
Matériaux granulaires
Transport
Excavation
Chemins et drainage forestier
Fosses septiques

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

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 HAUT-SAINT-FRANÇOIS
Centre local de développement
Tél.: 819 560-8500
61, rue Laurier
East Angus (Qc)
J0B 1R0

LE SOUTIEN NÉCESSAIRE POUR RÉALISER VOS PROJETS D'ENTREPRISES OU COLLECTIFS
www.cldhsf.com

• LES MARCHÉS •
Tradition
Tél. : 819 877-2929
tra08737weedon@sobeys.com

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

SAQ

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

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

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.

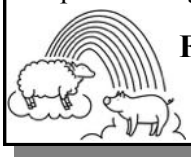
cab@cabhsf.org 819-560-8540
209, rue Des Érables Weedon Qc J0B 3J0

Geneviève Lussier
GraphAlba
Design graphique/Web
& projets connexes
(Traitement de photo
Mise en page documents variés
Tableaux de calculs & formulaires
Montage audio-vidéo de base, etc.)
Portfolio
www.graphalba.com
We speak english
Lingwick - 819 877-2919 - graphalba@gmail.com

Catherine Bouffard, Dt.P.
Diététiste-nutritionniste (B.Sc.)
Membre de : Ordre professionnel des diététistes du Québec
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 MICRO

Dre Roxanne Morin, chiropraticienne
Courriel : roxannemorin.dc@gmail.com
DreRoxanneMorinChiropraticienne

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

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

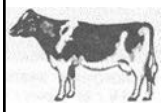
AIDE À DOMICILE Haut-Saint-François
Soins à la personne
Entretien ménager
Préparation des repas
Accompagnement pour les courses
Répit pour proche aidant
Commercial
161, rue Angus Sud, suite 1, East Angus, QC, J0B 1R0
Tél. : 819 832-2200 • Sans frais : 1 877 877-5679
info@aidedomicilehsf.com

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
Miraco
Accessoires, produits et vêtements forestiers
Ouvert 7 jours
71, route 108, Lingwick, QC, J0B 2Z0
Tél. : **819 877-2511**
Téléc. : 819 877-3875

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

BRANDSOURCE AMEUBLEMENT Sévigny
Bruno Sévigny
Meubles, décoration, couvre-planchers.
DECO SURFACES
maisonsevigny@qc.aira.com
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 5669-1439-01
www.eau-bureau.com
819.674.0311
Installation nettoyage et réparation de puits

Manon Rousso
Maître Photographe Émérite
- Photos de famille et scolaire
- Cours de photographie

819 877-3495
www.manonroussophotographe.com

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

Les Jardins de la Ferme des Écossais s.e.n.c.
Kiosque de légumes frais
Paniers de légumes hebdomadaires
Nadia : 819 238-2181
Evelyne : 819 640-1684
www.fermedesecossais.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 bio et œufs bio

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

DODGE CHRYSLER JEEP RAM CINQ ÉTOILES
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.
ferme MACK
Monsieur Érable Mr. Maple
Props : famille Duquette
819 582-9419
micduq@gmail.com
124, route 108,
Lingwick, QC, J0B 2Z0

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