

# LE GRAND HÉRON



Vol. 13 Numéro 5

Avril 2009

LE JOURNAL DE DUPARQUET

## SCÈNE MUNICIPALE

Gilbert Rivard

Actuellement je réfléchis sur nos méthodes de travail dans le domaine de la voirie : déneigement, aqueduc et égouts sanitaires, notre équipement lourd : camion, niveleuse, « retrocaveuse (pépine) », chargeur sur roues (loader) qui sont tous passablement âgés et nécessitant beaucoup de réparations; ce qui est néfaste pour la productivité. Les propriétaires de la compagnie minière Eldorado désirent reprendre les espaces de terrains occupés par la Ville depuis plus de 75 ans. Si cette dernière met en pratique ses menaces maintenant, la Ville se retrouverait sans garage, déjà que l'on n'a pas assez d'espace.

On ne se sert pas du camion l'hiver pour le sablage parce qu'il n'y a pas de place dans le garage et qu'il est toujours trop glacé pour l'utiliser selon les dires des employés. L'été, il sert à réparer 5 à 7 troubles d'eau et aussi pour le transport du sable et du concassé; ceci représente entre 50 à 60 heures de travail. L'ensemble de notre équipement a le don de briser lorsqu'on en a besoin.

Notre contremaître, Donald Costello a décidé de quitter son emploi après 21 ans de services. Je tiens à le remercier pour ses années à la Ville et lui souhaiter bon succès dans sa nouvelle carrière. Comme Donald, en plus d'être contremaître était aussi mécanicien, maintenant nous devons faire appel à un ou des garagistes pour faire nos réparations. Je crois qu'il est fort important de prendre vraiment le temps de regarder la possibilité de faire faire nos travaux par l'entreprise privée. Lorsque l'on fait appel à une entreprise privée pour faire les travaux, on paie seulement quand le travail est fait, ce qui n'est pas le cas actuellement. Autre point : il est plus facile de contrôler les coûts quand nous y allons à contrat ou encore sur appel à l'heure. Par contre, cette méthode exige plus de rigueur et une meilleure planification de la part du directeur général de la Ville ainsi que du contremaître. Un autre point que j'ai remarqué : les municipalités qui ne possèdent pas d'équipement ont toutes les taux de taxation les plus bas. Tous ces points méritent beaucoup de réflexion de la part de tous.

**N'hésitez pas à me faire vos commentaires.**



### SOMMAIRE

<i>ENVIRONNEMENT</i>	<i>PAGE 2</i>
<i>CAISSE POPULAIRE</i>	<i>PAGE 3</i>
<i>CLIN D'OEIL ATOUT, SALLY</i>	<i>PAGE 4</i>
<i>CACIM</i>	<i>PAGE 5</i>
<i>IL ÉTAIT UNE FOIS</i>	<i>PAGE 6</i>
<i>LE MONDE ANIMAL</i>	<i>PAGE 7</i>
<i>BEAU TEMPS, TÉLÉTHON</i>	<i>PAGE 8</i>
<i>PARLONS SANTÉ</i>	<i>PAGE 9</i>
<i>MESSAGE DE LA FABRIQUE</i>	<i>PAGE 10</i>
<i>CLSC</i>	<i>PAGE 11</i>
<i>SERVICE DIRECTEUR ÉTAT CIVIL</i>	<i>PAGE 12</i>
<i>COMMENT ENVOYER UN COURRIEL</i>	<i>PAGE 13</i>
<i>LES PETITES ANNONCES</i>	<i>PAGE 14</i>
<i>LETTRE AUX LECTEURS</i>	<i>PAGE 15</i>
<i>PAGE PUBLICITAIRE</i>	<i>PAGE 16</i>

# ENVIRONNEMENT

*Claudelle Gilbert*

J'aimerais bien que cette page soit un endroit où on peut poser des questions et aussi trouver des réponses. Cette fois-ci, je n'ai que des questions; je fais appel à vous, assidus lecteurs afin d'éclairer ma lanterne.

J'en ai justement une ou deux qui me trottent dans la tête depuis belle lurette.

Je trouve que l'avènement des lingettes jetables du genre Swiffer et autres sont une aberration pour une société dont les discours se multiplient sur la gestion des matières résiduelles.

Comment se fait-il qu'on retrouve de plus en plus de trucs jetables sur les tablettes de nos supermarchés? Seraient-ils biodégradables? Ne contiennent-ils pas tous des produits chimiques nocifs pour la santé ou l'environnement?

Lequel est le moins nocif à l'environnement? entre l'usage de chiffons lavables versus les jetables? Parce qu'il y a aussi l'eau potable qu'il faut cesser de gaspiller.

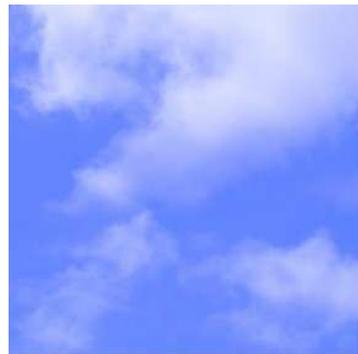
Si vous avez des réponses pour moi, ça me ferait bien plaisir.

J'ai l'intention de produire bientôt une liste de commerces de recyclage et d'endroits où vous pourrez disposer de certains produits. Dès maintenant, vous pouvez laisser vos résidus de peinture au garage municipal; il y a un bac prévu à cet effet.

## Attention aux engrais!

Ce printemps, vous aurez peut-être le goût d'amender votre pelouse et de la débarrasser des mauvaises herbes. Faites attention à votre choix d'engrais, favorisez surtout les matières organiques, elles sont moins nocives pour la santé de tous. Rappelez-vous qu'un sol bien aéré décourage les pissenlits.

Les propriétaires riverains doivent porter une attention particulière à ce chapitre. Les matières organiques contiennent leur lot de phosphate et il est fortement déconseillé de procéder à l'épandage de fumier ou de compost sur les gazons en bordure des cours d'eau. Pour le moment, je n'ai pas de produit de remplacement à vous proposer.



# CAISSE POPULAIRE

du Sud de l'Abitibi-Ouest

## VOLET INTERNET – Concours : Coupez dans vos factures

Participez au concours *Coupez dans vos factures* et courez la chance de gagner **1000 \$ en argent**. Il suffit d'utiliser **AccèsD Internet** pour payer certaines factures comme les impôts, les taxes municipales, Visa, etc. et vous êtes automatiquement inscrit. D'autres types de factures sont également admissibles. 1 prix de 1000 \$ à gagner chaque mois jusqu'en novembre 2009. Pour plus de détails communiquez avec votre centre de service ou sur [desjardins.com/vosfactures](http://desjardins.com/vosfactures).

**1000**  
**PROJETS,**  
NOS EXPERTS,  
VOTRE CAISSE.

Une infinité de projets  
vous mènent à Desjardins

## VOLET INFORMATIF– Choisir le dépôt direct, c'est chouette pour vous et l'environnement !

**Participez au concours « Le dépôt direct, c'est chouette ». À gagner 1 grand prix de 1000 \$ - 10 prix de 100 \$.**

Pour être éligible vous devez vous présenter dans l'un des centres de service et demandez d'adhérer au dépôt direct. Pour chaque nouvelle adhésion, vous devez compléter un coupon de participation.

**Faite vite, le concours se termine le 30 avril 2009 !**

Écologique, le dépôt direct ! Il vous permet non seulement d'économiser chèque et enveloppe, mais également de réduire vos déplacements. C'est un dépôt automatique dans votre compte des sommes qui vous sont dues.

### **Optez pour le dépôt direct de :**

- de votre salaire
- vos remboursements d'impôt ou de taxe de vente provinciale
- vos crédits pour TPS
- vos allocations familiales, prestations de Sécurité de la vieillesse, rentes, remboursement d'impôt.

### **Les avantages du dépôt direct :**

- élimine les risques de perte ou de vol
- vous recevez vos versements plus rapidement
- les sommes sont disponibles à la date convenue, ou le premier jour ouvrable suivant celle-ci lorsque le versement est effectué à fin de semaine
- évite les déplacements inutiles et les files d'attente
- facilite la tenue d'un budget personnel
- confidentiel et sans frais.

### **C'est facile, simple, rapide et sécuritaire !**

Il suffit de vous adresser à votre employeur ou à l'organisme qui vous verse des revenus ou de communiquer à votre centre de service, il nous fera plaisir de vous aider.

## VOLET COOPÉRATIF – Desjardins, un Employeur de choix au Canada

Desjardins s'illustre encore une fois et figure au palmarès des 50 Employeurs de choix au Canada. Figurer parmi les 50 employeurs de choix au Canada est un honneur qui revient aux 40,000 employés de Desjardins, dont ceux de notre caisse. Parce que les valeurs de coopération sont à la base même de ce qui nous distingue, c'est chacun d'entre eux qui, avec son talent et son engagement, fait du plus grand groupe financier coopératif un des meilleurs employeurs au pays.

**C'est plus qu'une banque. C'est le plus grand employeur privé au Québec.**

# CLIN D'OEIL ATOUT

*Nicole Armour*

## **Un bon pâté chinois !**

Rien de tel qu'un bon pâté chinois pour combler l'appétit durant nos 4 belles saisons québécoises. Je vous donne la recette de ma mère "Agathe" dont la préparation de ce mets devait sans doute être similaire à toutes les formules culinaires improvisées de nos braves mamans. Maman hachait les restes de son rôti de bœuf de la veille, et croyez-moi, le goût de son pâté n'avait rien à voir avec celui préparé avec du bœuf haché ordinaire; c'était assez rare qu'un de nous ne se servait une 2e fois tant il était savoureux.

Voici les ingrédients :

Déposer le bœuf du rôti coupé en très petits morceaux (environ 2 tasses) dans le fond d'un plat allant au four. Si vous avez un restant de bouillon de rôti, en mélanger avec le bœuf ( $\frac{1}{4}$  de tasse); cela donne une texture plus juteuse à la viande. Mettre un étage de blé d'inde en crème ou en grains (selon

le goût) et ensuite recouvrir d'une bonne épaisseur de pommes de terre pilées ou fouettées et assaisonnées de poivre et de sel. Mon petit ajout à cette recette : un soupçon de persil séché et un peu de fromage cheddar râpé sur les patates. Couvrir avec un papier aluminium que vous aurez perforé pour laisser échapper la vapeur. Faire cuire à 180o C. pendant 1 heure. Enlever le papier aluminium et faire gratiner le fromage pendant 5 minutes. Je suis persuadée que vous adopterez la recette d'Agathe et bon appétit !



## Informatique L'Heureux - Verheyden

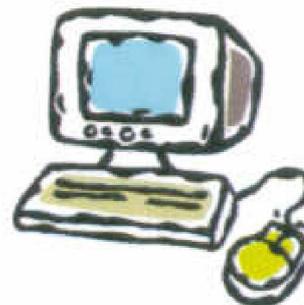
Service aux entreprises et aux particuliers

☞ Consultant  
☞ Technicien  
☞ Réseautique  
☞ Cours personnalisés

Technicien qualifié, certifié A+  
Formateur d'agrément

georges.verheyden@tlb.sympatico.ca

Tél.: 819.277.0555 / 819.948.2018



# ESTHÉTIQUE

Rachelle Cloutier

## L'épilation à l'électricité (l'électrolyse)

Aujourd'hui, l'épilation à l'électricité (l'électrolyse) est la seule technique valable pour enlever progressivement et définitivement les poils superflus. Le but étant de détruire la papille du poil afin d'éliminer sa repousse, la technique consiste alors à introduire une fine aiguille dans le follicule du poil, en glissant le long de celui-ci. Il est bien sûr impossible d'enlever tous les poils au cours d'une seule séance : pour cette raison, il faut assurer une continuité au traitement.

Il est vraiment impossible, lors de la consultation, de vous faire une évaluation juste de la durée et du coût du traitement car il faut connaître nombre détails : la surface à couvrir, les maladies dont vous souffrez, les médicaments que vous prenez et tous autres détails pouvant influencer sur la qualité du traitement à l'électrolyse.

Il est tout à fait faux de prétendre que l'application de glace, immédiatement après le traitement, favorisera la guérison et retardera la repousse. N'oubliez pas que si votre traitement a été bien fait, la zone traitée ne doit pas être enflée, mais seulement rouge, pour très peu de temps. Demandez à votre esthéticienne d'utiliser une aiguille isolée, cela réduit le risque de faire des petites gales.

Bien faite, l'électrolyse détruit le bulbe du poil sans risque de cicatrice. Chaque traitement s'effectue avec une surveillance constante et assidue.

En espérant que ces quelques informations supplémentaires sur l'électrolyse sauront vous éclairer sur la meilleure méthode qui conviendra le mieux pour vous, en ce qui a trait à l'épilation des poils. Nous parlerons à la prochaine chronique de l'épilation à la cire.

## ÉCRIVAINS EN HERBE

### Un conteur extraordinaire

Vendredi, le 23 janvier dernier, l'école a eu la formidable visite du conteur Jocelyn Bérubé.

À l'aide d'instruments de musique, celui-ci a raconté plusieurs textes amusants. Ainsi, il a raconté l'histoire d'un cor, d'un violon et de plusieurs autres instruments. Il a terminé sa représentation en montrant aux enfants des instruments qu'il avait lui-même fabriqués à l'aide de bâton de hockey et d'autres objets de sport. Il les a aussi fait jouer pour eux.

Tous les enfants furent impressionnés et ils se rappelleront avec plaisir cette merveilleuse visite. Nous remercions monsieur Bérubé de s'être déplacé afin de nous visiter.

Frédérique D'Amours  
6e année

### In Vivo, un spectacle incroyable

Mardi, le 27 janvier dernier, notre classe est allée à La Sarre au spectacle « In Vivo ». Ce spectacle parlait des effets de la cigarette sur la santé.

Par leur jeu, les artistes expliquaient le fonctionnement des poumons ainsi que la mutation des cellules qui cause le cancer et les tumeurs. Ils chantaient tout en personnifiant les cellules du corps d'une fille nommée Ariane. Nous assistions à l'impact de la cigarette sur la santé du personnage et, en même temps, nous voyions des photos de cancer du poumon, de la langue, etc.

Ce fut un spectacle saisissant et très apprécié de tous.

Karine Dion  
6e année

# IL ÉTAIT UNE FOIS ...

*Claudelle Gilbert*

**Charles LITTLE - 32 ans - 28 septembre 1947**

**LA FRONTIÈRE - Le 2 octobre 1947**

**UN MINEUR PERD LA VIE À DUPARQUET - Etouffé sous une charge de minerai**

Le docteur Joseph Poiré, coroner pour le district d'Abitibi Ouest, a rendu lundi dernier, à Duparquet, un verdict de mort accidentelle dans le cas d'un mineur, M. Charles Little, 32 ans, de la mine Beattie, qui trouva la mort par asphyxie, dimanche avant-midi, en se faisant enterrer sous une charge de minerai.

Le mineur travaillait à 90 pieds au-dessous du niveau 1050. Son occupation consistait à conduire et vider dans une chute des wagonnets de minerai. Vers 7h30 du matin, il était en train de vider l'un de ces wagonnets lorsqu'il sauta apparemment sur le bord du véhicule pour aller débloquer la pierre. C'est alors qu'il aurait perdu l'équilibre et tombé dans la chute en même temps que le wagonnet se vidait par-dessus lui. Le malheureux n'avait pas de compagnon de travail et personne n'eut connaissance du drame. On se rendit compte de ce qui était arrivé seulement une vingtaine de minutes plus tard après avoir trouvé anormal de ne pas le voir remonter à la surface avec son wagonnet vide.

Les jurés joignirent à leur verdict la forte recommandation que la mine donne un aide à ceux qui font cette sorte de travail, qu'on a admis être trop dur et trop dangereux pour être fait par un seul homme.

Le défunt était marié et père de deux enfants, un garçon et une fille. Le corps a été transporté au Salon funéraire Darby de Noranda, puis expédié à Riverton, Nouvelle-Écosse, d'où provenait la victime.

**Adrien LALONDE - 32 ans - 28 octobre 1947**

**ACCIDENT MORTEL À LA MINE BEATTIE – Adrien Lalonde – 32 ans – le 28 octobre 1947**

**Rouyn-Noranda Press – le 30 octobre 1947**

Un verdict de mort accidentelle a été rendu par un jury lors d'une enquête tenue à Duparquet, afin de déterminer les circonstances entourant le décès d'Adrien Lalonde, âgé de 32 ans. L'accident est survenu sous terre à la mine Beattie de Duparquet. Lalonde a perdu la vie au début de son quart de travail lorsqu'il a glissé ou a été projeté du grappin utilisé pour enlever la vase du puits, au 6e niveau. Lui et le préposé au treuil procédaient au graissage de l'équipement du treuil et du grappin. Le préposé au treuil témoigna qu'il avait le dos tourné et n'a pas vu Lalonde tomber. Il s'est fracturé le cou en tombant sur une poutre d'acier. Il a été transporté à la surface sans délai mais il est décédé en arrivant à l'infirmerie de la mine. Le Dr. Alphonse Boisvert, coroner du district de Rouyn, présidait l'enquête. Lalonde était à l'emploi de la mine depuis un peu plus d'un an. Il était natif de Montréal, marié et père de deux fillettes âgées de 12 et 8 ans.

En reconstituant l'accident, on apprenait que Lalonde avait informé le préposé au treuil qu'il procédait au graissage de la molette, laquelle sert de guide pour le câble attaché au grappin. Ce grappin a une capacité de  $\frac{3}{4}$  de verge, semblable à ceux utilisés dans les opérations de fossage pour creuser des fossés à la surface. Le treuil sert donc à opérer le grappin. Le préposé au treuil avait le dos tourné en train d'en effectuer le graissage. Il semblerait que Lalonde ait monté sur une échelle pour commencer son travail. On croit qu'il aurait mis un pied ou se soit appuyé sur le grappin. Soudainement, le grappin a versé et le frein s'est désengagé. Lalonde est tombé ou a été projeté sur une distance de 20 pieds jusqu'à la poutre d'acier qui traverse la trémie de chargement. Il s'est fracturé le cou.

Le grappin et le treuil n'étaient pas munis d'un frein automatique puisqu'ils n'étaient jamais utilisés pour le transport des employés. On ne peut déterminer avec certitude comment le frein a lâché puisqu'il est nécessaire d'opérer un levier pour le mettre en fonction. Un grappin peut porter une charge de  $\frac{3}{4}$  de verge de glaise, alors il paraîtrait invraisemblable que son poids puisse être en cause. Lorsque le frein s'est désengagé, le grappin a plongé poussant Lalonde par devant.

Madame Lalonde, veuve de la victime, visitait sa famille à Montréal lors de l'accident. Une amie du couple a accompagné les enfants à Montréal en train, le même qui transportait le corps de leur père. Le service funéraire et la sépulture auront lieu à Montréal. Trois frères et une sœur lui survivent et demeurent dans cette région. Ses parents sont décédés.

## Ce noble : Le cheval

***Pour cette chronique-ci, j'ai pensé faire plaisir à ceux qui aiment les chevaux. Vous en avez déjà ou vous rêvez d'en posséder un jour? Vous ne voulez pas nécessairement en avoir un mais tout comme moi, vous admirez ce noble animal.***

Dans les livres d'histoire, le cheval préhistorique n'était pas très athlétique. Il était plutôt petit et difforme. Le temps a bien fait les choses et il est devenu un symbole de liberté, de grâce et de complicité. Aujourd'hui, rares sont ceux qui lui sont indifférents. Avoir une relation privilégiée avec l'animal, le monter et s'en occuper chaque jour ou tout simplement le regarder courir en toute liberté peut s'avérer si enrichissant!

Le cheval a longtemps servi aux déplacements, au transport des marchandises et au travail aux champs, mais il a aujourd'hui disparu de la vie citadine. L'hôte humain a donc perdu sa capacité de communiquer avec lui. Méconnu, cet animal fait souvent peur. Le cheval bien éduqué se sent généralement en confiance devant les humains et apprécie leur compagnie.

Le cheval dispose d'un vaste éventail d'expressions et de mimiques pour communiquer. En fait, le cheval est un animal très sociable qui entretient des relations constantes avec ses compagnons d'écurie ou de pâturage de même qu'avec les personnes qui le côtoient. Sa façon de bouger les différentes parties de

son corps (oreilles, queue, membres, voix) transmet exactement ce qu'il ressent ou ce qu'il désire communiquer aux autres chevaux et aux autres humains. Et il est facile d'apprendre à interpréter ces mimiques.

Par exemple, le cheval curieux ou très attentif pointe les oreilles vers l'avant. Si elles sont couchées vers l'arrière, elles expriment généralement la mauvaise humeur ou la mauvaise volonté. Les oreilles molles coiffent le cheval qui somnole ou se repose et le cheval souffrant porte parfois les oreilles à l'horizontale comme les ailes d'un avion. Le port de queue donne également des indications sur le comportement d'un cheval.

Posséder un cheval est une grosse responsabilité. Il a besoin d'un abri, d'une bonne nourriture etc. Choisir le bon cheval pour le genre d'activité à laquelle nous le destinons est certainement plus compliqué que de prendre la décision d'en avoir un! Celui qui n'y connaît rien aurait avantage à bien se renseigner avant d'acquiescer celui-ci. Alors si vous êtes débutant, peut-être devriez-vous commencer par fréquenter les centres équestres de votre région.

Réf. Magazine Animal vol.10 n1 Magazine Animal Avril 08

Vos commentaires sont bienvenus : [guysmo\\_59@hotmail.com](mailto:guysmo_59@hotmail.com)



## BEAU TEMPS OU MAUVAIS TEMPS ?

Norma Gilbert

*Résumé des journées les plus chaudes et les moins chaudes ainsi que le nombre de jours d'ensoleillement et de pluie pour les mois de mai, juin et juillet 2008 prises à l'ombre à 16hrs*

*Températures les plus chaudes en mai :*

*le 25 mai : 22° et le 30 mai : 20°*

*Température la moins chaude :*

*le 26 mai : 2°*

*Journées d'ensoleillement : 13 jours*

*Journées de pluie : 11 jours*

*Températures les plus chaudes en juin :*

*le 7 juin : 29° et le 27 juin : 26°*

*Températures les moins chaudes :*

*les 18 et 23 juin : 13°*

*Journées d'ensoleillement : 19 jours*

*Journées de pluie : 9 jours*

*Températures les plus chaudes en juillet :*

*le 6 juillet : 27° et le 25 juillet : 26°*

*Températures les moins chaudes :*

*le 3 juillet : 16° et 17 juillet : 14°*

*Journées d'ensoleillement : 18 jours*

*Journées de pluie : 9 jours*

*Glaces déprises le 3 mai*

*Arrivée des colibris le 15 mai.*

## ET SI DUPARQUET ÉTAIT...

Duparquet a fêté en 2008 son 75e anniversaire. La municipalité possède un passé minier très important qui, même plus de 50 ans après la fin des opérations minières, influence encore la vie des citoyens. Ce passé minier a fait de cette petite ville un milieu très cosmopolite où plusieurs nationalités se côtoyaient. L'histoire de la ville démontre aussi à quel point les mines pouvaient être meurtrières. Les citoyens ont voulu commémorer ce passé en inaugurant un espace mémorial. Aujourd'hui, la ville compte plus de 630 citoyens et la villégiature y est très importante comme en témoigne le nombre de résidences et de pourvoiries en bordure du lac Duparquet.

Lors de la rencontre d'information tenue par le Centre local de développement d'Abitibi-Ouest le 17 février

dernier à Duparquet, les participants ont pris part à une petite activité où ils devaient associer leur localité à des objets selon ses caractéristiques.

**Résultats de l'activité Et si ma localité était... :**

**Et si la ville de Duparquet était un animal, elle serait...**

Un chevreuil qui vit dans un bel environnement. Par contre, la population de Duparquet éprouve de la difficulté à le mettre en valeur. Aussi, elle éprouve de la difficulté à garder une direction unique. La population saute souvent d'un projet à l'autre sans aller au fond de chacun.

**Et si la ville de Duparquet était une fleur, elle serait...**

Une marguerite car celle-ci est constituée de nombreux pétales, à l'image du potentiel de la municipalité, de par

sa beauté et ses richesses. Ces pétales représentent aussi les idées émises par la population. Les idées, comme les pétales, sont nombreuses mais fanent très vite.

**Et si la ville de Duparquet était un instrument de musique, elle serait...**

Un piano mal ajusté, sans bon pianiste ni de partition. Cela fait en sorte que tous le potentiel est présent mais qu'il y manque quelques petits détails pour parvenir à faire un bon son. La situation est semblable à Duparquet où le potentiel est présent mais où il manque quelques ingrédients (terrains disponibles, bénévoles, lieux communautaires, financement, etc.).

**Et si la ville de Duparquet était une couleur, elle serait...**

Grise car il s'agit d'une couleur qui manque d'éclat.

Elle correspond à la routine et un peu à la monotonie car rien ne bouge dans la ville.

**Et si la ville de Duparquet était un vêtement, elle serait...**

Une paire de pantoufles usées et trouée qu'on ne pourrait réparer car elle ne nous appartient pas. Par contre, elle demeure confortable, chaude et accueillante. Portées durant le jour, ces pantoufles sont vaillantes et nous permettent de faire notre travail. Portées le soir, elles sont relaxantes.

**Et si la ville de Duparquet était une voiture, elle serait...**

Une voiture très bruyante en soirée car son silencieux est défoncé. Les voitures se promènent le soir dans la ville et font beaucoup de bruit.

# PARLONS SANTÉ

## QUAND LA GRIPPE NOUS ATTRAPE

À chaque année, aux mêmes périodes, c'est la même chose : la grippe et le rhume, avec toute leur panoplie d'infections microbiennes et virales, viennent nous menacer.

**L'échinacée** est encore la plante la plus efficace contre la grippe et le rhume .

**L'hydraste du Canada** peut accompagner l'échinacée puisque c'est un antibiotique naturel très efficace. Par contre, pas plus de 2 semaines d'affilée.

### **Boire beaucoup :**

- Des boissons chaudes : eau, bouillon de poulet, tisanes (camomille, thym) ou thé vert additionnées de miel (antibiotique naturel) et de citron. Les liquides dissolvent l'excès de mucus qui gêne la respiration. Ils préviennent aussi la déshydratation que provoque la fièvre. On peut aussi ajouter de la moutarde, du poivre de Cayenne, du clou de girofle, du cari, du gingembre et de la cannelle qui sont des décongestionnants naturels.

**La vitamine C** incite le système immunitaire à fabriquer davantage de lymphocytes T qui attaquent et détruisent un grand nombre d'agents pathogènes. Lorsque vous sentez que la grippe vous a vraiment attrapé, je vous suggère de prendre une vitamine C de 500 mg chaque demi-heure, jusqu'à 16h00. Casse-grippe extraordinaire ! La seule chose qui peut vous arriver, c'est d'avoir une petite diarrhée. C'est l'indice que vous devez diminuer. Pour quelques jours, il n'y a pas de contrindications. Les jus de fruits contenant de la vitamine C sont bien mais risquent d'acidifier votre système. Essayez plutôt des jus de vitamine C aux légumes : 1 poivron rouge, 1 poivron vert, 3 bouquets de brocoli, 1 tomate et 6 choux de Bruxelles .

Augmentez la consommation **d'ail frais...** avec du persil pour atténuer l'odeur. C'est merveilleux pour les voix respiratoires.

Première précaution à prendre contre le rhume, la grippe et beaucoup d'autres infections : **renforcer ses défenses immunitaires**. Et pour cela, il faut veiller à **son hygiène de vie**.

**Se laver fréquemment les mains avec du savon,  
surtout en période d'épidémie de grippe.**

Colombe Gauvin, naturopathe

# MESSAGE DE LA FABRIQUE

## *Horaire des messes et offices de la Semaine Sainte :*

*Jeudi saint, 9 avril à 19h30 à Roquemaure*

*Vendredi saint, le 10 avril à 15 h à Gallichan*

*Samedi saint, le 11 avril à 20h30 à Palmarolle*

*Pâques , le 12 avril à 9h30 à Ste Germaine et à 11 hrs à Duparquet*

*Tous les vendredis du carême à 14 h à l'église il y aura le partage de la Parole, échanges et prières en préparation au dimanche suivant.*

**Information :** *Concernant la confirmation des adultes au diocèse d'Amos, nous avons déterminé qu'à l'avenir, les personnes concernées recevront ce sacrement à la cathédrale d'Amos et notre évêque Mgr Eugène Tremblay, présidera la célébration. Les dates retenues pour 2009 sont : le 7 juin à 14 heures et le 22 novembre à 14 heures.*

*L'évêque est le ministre ordinaire de la confirmation. Il est important que le lien avec l'Eglise diocésaine soit établi et cette célébration favorisera la communion et le sens de l'appartenance pour les confirmés. La préparation se fait dans les paroisses. Cécile Provencher, coordonnatrice de la pastorale.*

*Tous les jeunes qui ont l'âge requis pour recevoir le sacrement de confirmation, et qui le désirent, sont priés de s'inscrire avant la fin d'avril, au bureau de la fabrique les jeudis entre 13h30 et 15h30.*

*Stella Deslongchamps.*

*Le 1er mars ont été baptisés : Samuel enfant de Tiffany Baril et de Gabriel Thivierge et Leïla enfant de Julie Anne Thivierge et de Jean Aubin. **Félicitation à ces heureux parents.***

*Les parents qui prévoient **demandeur le baptême** pour leur enfant doivent le faire savoir au comité pour la préparation du sacrement en contactant Rollande boutin au 819-948-2600 ou Jeannine Macameau au 819-948-2679 ou Pierrette Lafontaine au 819-948-2458. Prendre note qu'il n'y aura pas de baptême en juillet et août.*

**Capitation 2008 :** *Il est toujours temps de faire votre contribution annuelle à capitation (dîme). Vous pouvez vous présenter au bureau de l'église ou le faire par la poste à : Fabrique de Duparquet, c.p. 456, Duparquet Qc, J0Z 1W0.*

*Il y aura encore cette année, **un brunch à l'occasion de la fête des mères, le 10 mai, au sous-sol de l'église, à partir de 10 hrs.** Bienvenue à tous ! A cette occasion, un cadeau sera remis à la maman de l'année. Un tirage au profit de la Fabrique aura lieu ce jour-là.*

**Nos souhaits de Joyeuses Pâques à tous !**



## *Source de joie*

*Je retrouve ma joie de vivre comme celle d'un enfant. Je ne laisse point les événements me ramener à la tristesse. Je m'accroche à la vie, à sa beauté. Je prends place en mon coeur et je retrouve mon sourire qui demeure digne de ma sérénité*

Référence: site de Mario Duguay [www.marioduguay.com](http://www.marioduguay.com)

# BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

## *Concours 10 millions de prêts.*

En 2009, le réseau Biblio Abitibi-Témiscamingue Nord du Québec franchira les 10 millions de prêts de livres. Pour le souligner, il organise un concours dont le grand gagnant survolera l'Abitibi-Témiscamingue en hélicoptère.

Pour participer au concours, il suffit d'être résident de l'Abitibi-Témiscamingue Nord du Québec, d'être abonné à une bibliothèque affiliés au Réseau Biblio et d'effectuer des emprunts de livres. Il est possible de participer autant de fois qu'il y a de journées d'ouverture à la bibliothèque.

Ce concours qui s'échelonne sur 12 mois fera un finaliste par mois, par bibliothèque de la région. En effet, à chaque mois, de janvier à décembre 2009, les bibliothèques détermineront par tirage un finaliste qui gagnera un t-shirt et qui se classera pour le tirage du grand prix. Ce grand prix sera une balade pour deux personnes, d'une durée de 2 heures en hélicoptère. Le grand gagnant sera connu le 15 janvier 2010.

**Participez souvent, vous augmentez vos chances!**

## **Dernières acquisitions:**

### **Romans adultes:**

Le mystère de Noël de Mary et Carol Higgins Clark  
Quart mortel de Clive Cussler  
Le sanglot des anges tome 3  
Rémoincence de Philippe Riboty  
Si tu m'abandonnes de Nora Roberts  
Le Shack de W. Paul Young

### **Doc. Adulte:**

Vivre (Monique Lépine ) par Harold Gagné

### **Romans jeunesse:**

Fascination de Stéphenie Meyer (tome 1)  
Hésitation de Stéphenie Meyer (tome 2)  
Tentation de Stéphenie Meyer (tome 3)  
Révélation de Stéphenie Meyer (tome 4)

**Bonne lecture!**

Lise Baron



Vous êtes propriétaire d'un véhicule et vous voulez économiser sur les frais exorbitants d'essence  
**Transport Coup de Pouce est la solution!**

Voilà un système de transport collectif offrant du covoiturage, simple et sécuritaire, afin de répondre à vos besoins de déplacement sur le territoire de la MRC d'Abitibi-Ouest.

**Tél: 819-333-3933 Site web: [mrc.ao.ca](http://mrc.ao.ca)  
Courriel: [transportcoupdepouce@mrcao.qc.ca](mailto:transportcoupdepouce@mrcao.qc.ca)**

## UN VESTIGE DU PASSÉ S'ENVOLE EN FUMÉE!

Probablement l'événement le plus marquant de l'année 2009, l'incendie de l'Hôtel Radio aura alimenté d'innombrables conversations.

La crainte des flammes menaçantes en préoccupait plus d'un pendant que les discussions oscillaient entre la nostalgie du bon vieux temps et la satisfaction de voir disparaître ce géant désuet qui déguisait l'entrée de la ville.

Jadis, populaire à travers la région, cet héritage historique faisait maintenant la honte de ses anciens clients, la diminution drastique des affaires ne permettant plus aux propriétaires de le maintenir en bon état.

Le bâtiment avait connu de meilleurs jours, il fut un endroit de rassemblements festifs, réputé pour son plancher de danse hors pair, où les amateurs d'ici et d'ailleurs s'y adonnaient à cœur joie. De nombreux travailleurs y ont aussi trouvé chambre et pension. Les personnages des plus originaux, farfelus ou détraqués y ont défilé pendant les quelques 75 dernières années.

Plusieurs générations se sont remémorées de précieux souvenirs lors de cette journée funeste du 22 février ; que ce soit comme lieu de rencontres de copains ou d'amoureux. Si les murs avaient pu parler, que de secrets ils auraient eu à raconter.

Chose certaine, ce sinistre ne laisse personne indifférent et tous se réjouissent qu'il n'ait fait aucune victime.

Félicitations aux combattants pour leur savoir-faire. Par cette journée de grand vent, ils ont su éviter que les flammes se propagent aux habitations environnantes.



## VIVRE 'LE MOMENT PRÉSENT' (UNE EXPÉRIENCE MYSTIQUE)

'Regardez la pensée, sentez l'émotion, observez la réaction. N'en faites pas un problème personnel. Vous sentirez alors quelque chose de plus puissant que toutes les pensées que vous observez : cette tranquille présence observatrice, derrière le contenu de votre mental, l'observateur silencieux. '(Traduction libre de 'Practicing the Power of Now', de Eckhart Tolle.)

Bonheur, paix, joie, calme sont de ce monde à tout moment présent. Tout se trouve ici-maintenant. Finie la quête, je n'ai qu'à être ici-maintenant et découvrir le pouvoir du moment présent.

À la lecture du premier livre d'Eckhart Tolle, 'Le pouvoir du moment présent', je ressens une grande poussée pour rencontrer cet être extraordinaire de vérités éternelles. Il animera une retraite au centre Oméga près de New York du 17 au 21 septembre 2001. Mon âme m'appelle, j'y serai.

Je continue ma lecture afin de m'imprégner de sa sagesse et je pratique à être 'maintenant' car cette vérité du moment présent me parle profondément. Je laisse aller, tout ira pour le meilleur. Si j'ai à rencontrer Tolle, je n'ai rien à faire, je n'ai qu'à être maintenant (et surtout pas m'inquiéter...).

11 septembre 2001. Vous vous souvenez ! Je dois partir dans 5 jours. Pas un moment de doute, je reste dans le moment présent. Rien n'empêchera mon âme d'être en la présence de cet être qui me permet de m'ouvrir à la conscience du pouvoir du moment présent.

J'ai déjà commencé à mettre en pratique l'enseignement de Tolle et l'effet se fait ressentir, la vie coule car mon habituelle anxiété ne peut plus exister dans le moment présent. Il faut du temps au mental pour créer un problème (anxiété). Et dans le moment présent, cet espace de non-temps, le mental est impuissant alors, joie et bonheur s'ensuivent.

Une semaine en présence d'un maître incluant yoga, méditation, marche, tranquillité est tout à fait mer-

veilleuse. Il y a des gens d'un peu partout, Hull, London, Chicago, Californie, Texas et même la traductrice de l'édition française y est. Nombreux sont les Américains qui continuent à décider de vivre la paix suite aux événements. Il se dégage une compréhension personnelle de ceux-ci.

Tolle n'enseigne qu'une chose : 'être présent'. Il s'agit de laisser aller notre identification au mental, lui qui crée des problèmes à résoudre. Plus d'identification au mental, plus d'incessants problèmes à résoudre, plus d'anxiété, plus de maladie ... Et nous avons accès à ce pouvoir ici-maintenant. Quelle joie de m'ouvrir de plus en plus à cette réalité vers laquelle je suis guidé depuis plusieurs années !

Jeudi après-midi, je croise Tolle dans les jardins du centre. Et voilà, porté par une douce brise qui me traverse. Oui, la présence est au rendez-vous, comme une vague d'énergie cosmique, comme le doux vent du sud traversant la porte que je suis. Je suis emporté dans un moment d'extase, de douceur et je sais que je suis cela. Le maître n'est que le catalyseur pour permettre à ma conscience de faire l'expérience de ma réalité divine. Et mon monde intérieur et extérieur n'arrête plus de changer depuis ce moment puisque j'ai accès à ce pouvoir du moment présent.

Divino Domingo

Publié dans la revue Cheminement de l'Outaouais de juillet-août 2002

M. Domingo, un animateur avec 15 ans d'expérience personnelle à animer, participer et pratiquer les principes du groupe des Hippos ou l'art de créer sa vie, vous invite à se joindre à lui tous les lundis à La folie du café à Duparquet de 19h à 20 :30h pour participer aux rencontres d'entre-aide pour les gens désirant être heureux.

Information: [www.eckharttolle.com](http://www.eckharttolle.com) et [www.capsante-outaouais.org/groupes/pages-groupes/groupes\\_hippos.htm](http://www.capsante-outaouais.org/groupes/pages-groupes/groupes_hippos.htm)

# PETITES ANNONCES

*Grande vente de pâtisseries et d'objets artisanaux le samedi 9 mai de 10 h à 15 h au sous-sol de la Salle municipale de Rapide-Danseur. L'événement est organisé par l'Atelier Touche-à-Tout afin de permettre à tout et chacun de trouver un cadeau ou une gâterie pour sa Maman (la Fête des Mères est au lendemain) ou pour soi même.*



## CONCOURS DE PHOTOS

**Thème :** ATTRAIT TOURISTIQUE LOCAL

**Inscription gratuite**

**But du concours :**

fournir une photo promotionnelle de Duparquet à l'Association touristique régionale.

**Critères de sélection :**

Impression de format 4''x 6'' en couleurs  
Une seule photo par personne sera acceptée.  
Les participants devront nous faire parvenir leur photo entre le 1er janvier et le 31 mai 2009 à l'adresse suivante :

CDE Duparquet  
CP. 74

Duparquet(Québec)  
J0Z 1W0

Ou : [journalheron@hotmail.com](mailto:journalheron@hotmail.com)

Il y a 3 prix à gagner, toutefois un minimum de 3 participants est requis, sinon le concours risque d'être annulé.

## **Point de service du CLDAO**



*Vous avez des projets qui vous trottent dans la tête ?  
Vous souhaiteriez réaliser une activité mais  
vous ne savez trop comment vous y prendre ?  
Besoin de conseils pour vous lancer en affaires ?*

*Le Centre local de développement  
peut peut-être vous aider!*

*Que vous soyez un organisme, une entreprise ou un individu, le CLDAO vous offre une gamme de services personnalisés directement dans votre localité.*

*En effet, Caroline Gauthier, agente de développement rural, vous invite à venir la rencontrer au bureau municipal tous les 3e mercredis du mois de 13 h 30 à 16 h (15 avril, 20 mai et 17 juin) ou à communiquer avec elle au 819-333-2214.*

***Au plaisir de travailler avec vous aux projets qui vous tiennent à cœur!***

# LETTRE AUX LECTEURS

Chers lecteurs,

Heureusement la grisaille de cette charmante tempête de ce samedi 4 avril aura fait place au printemps lors de la parution du journal.



« Pas de changement, pas d'agrément » paraît-il ? Si bien que, notre journal se modifie presque à chaque numéro. Les chroniques disparaissent, d'autres refont surface. Des gens viennent d'autres s'en vont.

Malgré le départ de Vanessa Lessard, notre infirmière ressource, nous allons quand même continuer à prodiguer des conseils-santé par le biais de communiqués ou autres infos. De plus, peut-être bien qu'on remplacera Bruno Bégin par une autre personne (de chez nous??) de genre optimiste ou jovialiste. À suivre...

C'est Michel Barrette qui s'occupera de la correction en remplacement de Réjean Labbé. Bienvenue à Michel et merci à tous les deux.

Nous redoublons d'efforts pour vous livrer le journal à la date prévue comme vous devriez l'avoir constaté ces derniers temps. Merci de respecter nos dates de tombée; la prochaine sera la 22 mai. Nous sommes ouverts à publier tous vos articles pourvu qu'elles intéressent nos lecteurs.

## **Le Comité du journal**

Nicole Armour (rédaction)  
Claudelle Gilbert (coordination, rédaction)  
Linda Rivard (mise en page)  
Pierrette Lafontaine (assemblage)  
Michel Barrette (correction)

## **Pour nous joindre :**

**journalheron@hotmail.com**  
ou Claudelle Gilbert Tél: 948-2547

## **Internet:**

**[www3.cablevision.qc.ca/colibrielle/journal.pdf](http://www3.cablevision.qc.ca/colibrielle/journal.pdf)**

Dépôt légal à la Bibliothèque Nationale du Québec et à la Bibliothèque Nationale du Canada

*Salon d'esthétique  
Rachelle Cloutier Enr.*

*21 rue, Gauthier, Duparquet*

*Soins du Visage – Électrolyse – Épilation à la cire  
Maquillage - Manucure – Pose d'ongles  
Produits utilisés; Marcel de sèvres*

*Rachelle Cloutier (18 ans d'expérience)  
Pour un rendez-vous!*

*Tél: 819-948-2297*

*Au plaisir de vous servir!*

*\*Offrez un certificat-cadeau  
pour la Fête des Mères \**

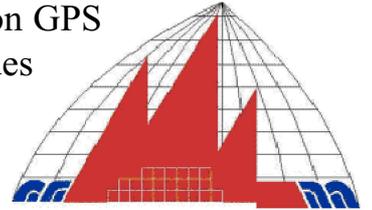
*Bonne Fête des Mères à toutes!*



**PATRICK DESCARREAU**

*ARPENTEUR-GÉOMÈTRE  
ARPENTEUR DES TERRES DU CANADA*

Certificats de localisation et de piquetage  
Arpentage légal et de construction  
Arpentage pour baux miniers  
Levé et implantation GPS  
Plans topographiques  
Calcul de volume  
Cadastre minier



---

34, 9e Avenue Ouest, La Sarre (Québec) J9Z 1N7  
Tél.: (819) 333-3155 Fax.: (819) 333-3126  
E-mail: patd@cablevision.qc.ca

*Horaire de bureau :*

*mardi au vendredi de 9h à 16h*

*Inspecteur municipal :*

*prendre rendez-vous*

*au 948-2266*

*Assemblées : 1er mardi du mois*

*Bac de recyclage de peinture :*

*garage municipal*



**CAISSE POPULAIRE**

**DU SUD DE L'ABITIBI-OUEST**

***Fier partenaire du développement local !***

*Chantal Parent, Directrice générale*

***Siège social***

*108, Principale C.P. 25  
Palmarolle (Qc)  
J0Z 3C0  
Tél: (819)787-2451  
Fax:(819)787-2683*

***Centres de service***

*Duparquet, tél: 948-2421  
Gallichan, tél: 787-6902  
Palmarolle, tél: 787-2451  
Poularies, tél: 782-5138  
Roquemaure, tél: 787-6320*