

315

Vol. 46, No 5 - Oct 2020

JOURNAL

Epik *Cacouna*



KAGWANAK

ACTUALITÉS

une piste de
ski de fond
À CACOUNA ?



Chronique «des idées...»
(sondage) p. 4

CAHIER COVID-19 (pp.9 à 11)

DU NOUVEAU À LA
BOULANGERIE SIROIS (p.6)

CONCOURS CITROUILLE
ET DÉCO HALLOWEEN (p.20)

« VIES PARTAGÉES »

CAMPAGNE MEMBERSHIP AUTOMNALE - 22 SEPTEMBRE AU 31 DÉCEMBRE

UNE CONTRIBUTION DE 5.\$ À L'EPIK est un geste d'ENCOURAGEMENT et d'APPUI, mais aussi une AIDE FINANCIÈRE pour absorber l'augmentation des coûts et nous permettre de vous l'offrir encore GRATUITEMENT. MERCI !

DÉPOSEZ VOTRE 5.\$ DANS LA BOÎTE PRÉVUE AU MARCHÉ DESBIENS & FILS

315

Vol. 46, No 5 - Oct 2020

JOURNAL **Epik** *Cacouna*

KAGWANAK

ACTUALITÉS

une piste de
ski de fond
À CACOUNA ?



Chronique «des idées...»
(sondage) p. 4

CAHIER COVID-19 (pp.9 à 11)

DU NOUVEAU À LA
BOULANGERIE SIROIS (p.6)

CONCOURS CITROUILLE
ET DÉCO HALLOWEEN (p.20)

« VIES PARTAGÉES »

CAMPAGNE MEMBERSHIP AUTOMNALE - 22 SEPTEMBRE AU 31 DÉCEMBRE

UNE CONTRIBUTION DE 5.\$ À L'EPIK est un geste d'ENCOURAGEMENT et d'APPUI,
mais aussi une AIDE FINANCIÈRE pour absorber l'augmentation des coûts
et nous permettre de vous l'offrir encore GRATUITEMENT. **MERCI !**

DÉPOSEZ VOTRE 5.\$ DANS LA BOÎTE PRÉVUE AU MARCHÉ DESBIENS & FILS

sommaire

Vol. 46, no 5 - Octobre 2020

- 2 sommaire
- 3 édito / voyage int.
- 4 chron. idées: ski de fond_sondage
- 5 corpo / fermières / fabrique
- 6 éditions epik / boulangerie sirois
- 7 chroniques reportées / l. magique
- 8 caisse desjardins / pub xplornet
- 9 info et pub covid19
- 12 municipalité
- 17 mot mairesse / communiqués
- 18 page santé
- 19 babillard / biblio
- 20 Loisirs +

+ (distribution locale)
notre cahier des services 2020



NOTRE COUVERTURE

* *L'automne et ses feuilles mortes qui «se ramassent à la pelle» nous offre ses couleurs, ses odeurs et... ses surprises. Deux arbres enlacés, sur fond feuillu aux couleurs automnales, se révèlent sans pudeur à qui s'aventure en forêt à l'écoute de leur témoignage.*
Photo: Yvan Roy, 25 octobre 2020.



à la une

UNE VIE PARTAGÉE...
NOUS SOMMES NATURE
Page 3

CAHIER COVID-19
COMPRENDRE LES RESTRICTIONS
EN ZONE ROUGE
PAGES 9 À 11

CADEAUX CACOUNAIS!
ÉDITIONS EPIK &
VÊTEMENTS SIGNÉS CACOUNA
Page 6

PARUTIONS À VENIR
Première date: réception matériel
2^e date: distribution

- #316 - DÉC 10 / 17
- #317 - FEV 4 / 11
- #318 - AVR 8 / 15
- #319 - JUIN 10 / 17



NOS PUBLICATIONS SONT DISPONIBLES
MARCHÉ DESBIENS & FILS,
BOULANGERIE MAG. GÉN. SIROIS, BUREAU MUNICIPAL
OU DIRECTEMENT À L'ÉDITEUR:
journalepik.com - epik@videotron.ca

CAMPAGNE
MEMBERSHIP
JOURNAL EPIK
UTILISEZ CETTE BOÎTE
AU MARCHÉ
DESBIENS & FILS



Le journal EPIK a reçu, pour l'année 2020, une aide au fonctionnement de 10 857 \$ du ministère de la Culture et des Communications, dans le cadre du Programme de soutien aux médias communautaires.

Journal EPIK de Cacouna

- **JOURNAL EPIK DE CACOUNA**, www.journalepik.com
C.P.2025, Cacouna, G0L 1G0, Qc. « epik@videotron.ca »
- **TIRAGE**: 1050 exemplaires, 6 fois / an
- **DISTRIBUTION**:
Cacouna (GRATUIT). Abonnement extérieur (12.\$ / an).
MEMBERSHIP: 5.\$ / an - Campagne automnale sept. à déc.
- **PUBLICITÉ LOCALE**: CARTES D'AFFAIRES: 70.\$ / an.
AU NUMÉRO: PAGE ARRIÈRE: 200.\$;
PAGE INTÉRIEURE: 140.\$, 1/2: 70.\$, 1/4: 35.\$, 1/8: 20.\$.
- Contactez Yvan Roy** (418.862.3061, laissez le message) **ou envoyez un courriel à epik@videotron.ca.**
- **CONSEIL D'ADMINISTRATION**:
Yvan Roy, prés.coord.; Marielle Perron, v.prés.; Christine Belliveau sec.
- **DÉPOT LÉGAL**: Bibliothèque Nationale du Québec, et du Canada,
ISSN 0836-8848. Envoi de publication canadienne - no 488216.
- **POLITIQUE D'INFORMATION**:

Le journal EPIK appartient à la population cacounoise et chacun/chacune peut y participer et s'y exprimer librement par des opinions, chroniques, compte rendus, nouvelles, etc.

La rédaction se réserve le droit de corriger le français, pour une meilleure lecture ou compréhension, et de refuser ou de faire modifier tout article qui ne respecte pas les objectifs du journal.

L'EPIK est
membre de



ÉDITO *Pour ces êtres vivants qui nous entourent...*

27 octobre 2020. Jour de première neige, à l'aube de novembre...

J'ai compté 65 anneaux de croissance.

Ce vieil (!) arbre, planté par mon père avant mes 10 ans, à deux pas de l'entrée arrière de la maison familiale où je vis toujours, on a dû le faire couper ce mois-ci...

Témoin intime de mes allées et venues sur 7 décennies: ma prime jeunesse, mon adolescence avec mes parents, mon frère et mes sœurs, puis avec ma conjointe et ma fille...

Souvent compagnon de jeu, joyeux ou triste, je pouvais toujours m'appuyer sur lui. On a ensemble, plus de fois qu'avec quiconque, respiré le même air, moi pour y capter l'oxygène et lui pour le purifier du gas carbonique que j'expirais. C'est lui encore qui permettait aux oiseaux des environs de venir s'y abriter et de nous égayer par leurs chants et leurs acrobaties.

Que de fois avons-nous regardé le soleil, le ciel, la lune, à travers ses feuilles naissantes ou ses grandes feuilles

UNE VIE PARTAGÉE...



vertes estivales, en recevant au visage ses graines «hélicoptères» qui nous tombaient dessus en tournoyant.

Et que dire de ses coloris d'automne qui nous ont si souvent émerveillés. Plus que de les avoir râclées, je me rappelle davantage du plaisir fou à faire de grands tas avec ses feuilles et à s'y cacher, entre nous ou avec ces chiens qui ont aussi accompagné nos vies.

Y
V
A
N
R
O
Y



**Merci arbre-ami, pour ton abri,
pour ta présence énergisante.**

**Tes branches ne sont plus,
mais ton énergie demeure.**



Voyage intérieur d'un oiseau migrateur...

10-2020

- 19 -

LES SIGNES DE L'UNIVERS



Lors de mes balades automnales, je remarque que tout semble plus tranquille qu'en été. Ainsi, je suis plus alerte à ce qui m'entoure.

Lors de ces promenades, je laisse mes pensées voguer et je me laisse porter par ce que je vois. Parfois, une feuille attire mon regard. Elle se distingue des autres pour une quelconque raison. Elle ramène à la surface un vieux souvenir... D'autres fois, ce sont les oiseaux qui attirent mon regard. Je suis en train de penser au fait que je n'ai toujours pas retrouvé un objet perdu depuis longtemps.

Dans le sous-bois, une corneille farfouille les feuilles à la recherche d'un trésor : signe que je ne dois pas abandonner: être persévérante comme elle.

Toutes ces petites choses sont là, attendant que vous les voyiez. Quelles que soient nos croyances, elles peuvent être perçues comme les signes d'un guide, d'un ancêtre, de l'Univers... Ce qui nous sied le mieux. Ce qui colle avec notre ressenti du moment.

La nature est magie. Notre environnement est un terrain de jeux des signes. Ils attendent juste qu'on les remarque. Je fais appel à l'Univers quand je suis perdue, quand je suis prise entre deux choix, quand je n'arrive pas à me décider... Puis, je porte attention à ce qui m'entoure. Un signe se présentera pendant ma marche du soir, en allant à l'épicerie, en sortant boire mon thé sur le balcon...

Essayez!

Si vous cherchiez vos clés, elles seront peut-être soudainement visibles à vos yeux qui, deux minutes plus tôt, ne les voyaient point. Si vous avez un gros choix à faire, peut-être remarquerez-vous des mots qui guideront votre prise de décision, sur des affiches publicitaires ou sortant de la bouche d'un étranger. Si vous vous sentiez seul, vous verrez peut-être une plume qui vous rappellera l'oiseau préféré d'un proche parent et vous sourirez en pensant à lui.

À tout moment, notre environnement est susceptible de nous surprendre. Il faut simplement garder les yeux ouverts.

Mélanie
Belliveau-Roy



Une piste de ski de fond à Cacouna

L'idée n'est pas nouvelle, mais ne fait pas moins l'envie de plusieurs Cacounois.e.s. Peut-être êtes-vous vous-même un.e adepte ou peut-être avez-vous des personnes sportives autour de vous qui circulent nouvellement sur les pistes de ski de fond de la région en hiver ?

Par exemple, l'équipe de l'université de Chiba au Japon révèle les bénéfices suivants : diminution du taux de cortisol, de l'activité nerveuse sympathique, de la pression artérielle, de la fréquence cardiaque; amélioration de la mémoire, de la concentration, de la créativité et du bien-être en général. Bref, un esprit sain dans un corps sain.

Puis, surprise ! Un ami et voisin rêve d'une piste de ski de fond ici, à Cacouna, et prend l'initiative de lancer l'appel aux citoyen.ne.s pour prendre le pouls de l'intérêt que ce projet suscite.

Dans cette démarche, il réalise actuellement un court sondage qui sera partagé le 28 octobre sur les pages Facebook de « Entraide Cacouna », de

« des idées pour Cacouna », et d'autres pages liées à toute la MRC afin que les gens de la région donnent leur avis.

Par la fréquentation d'un tel circuit et par l'engagement communautaire que ce projet nécessite pour sa réalisation et son entretien, une piste de ski de fond sur le territoire cacounois a le potentiel de réunir petits et grands (c'est une très belle activité familiale!) autour d'un sport sain et stimulant. Bon pour notre santé individuelle et collective, donc.

Ce sport à la fois doux et exigeant regagne effectivement en popularité depuis quelques années. J'en suis certaine : nos besoins de déconnexion avec la vie virtuelle et de reconnexion avec la vie naturelle y font pour beaucoup dans cet engouement.

Entre terres et mer, comme diraient d'autres, nous sommes chanceux à Cacouna. Nous avons accès à l'air salin et à la forêt, à des sentiers de marche, de randonnée, de vélo de montagne et de raquettes. Je suis d'ailleurs infiniment reconnaissante envers toute l'équipe du parc Kiskotuk pour ce grand cadeau que vous nous faites. Mes ami.e.s cacounois.e.s ont choisi et choisissent tous les jours de vivre ici pour la qualité de vie indiscutable. Ces aménagements soignés en nature y jouent un grand rôle.

Il y a quelques années, le Japon - un pays hyper connecté et industrialisé - a mis dans la bouche de nombreux occidentaux le terme d'une pratique vieille de plus de 1000 ans, soit le Shinrin Yoku : le ressourcement physique et mental via un contact intime et méditatif avec la forêt.

Dans le même sens, nombreuses sont les études qui confirment année après année le puissant lien entre la santé mentale et physique et le contact passif ou actif avec la nature.



Pour mon amoureux et moi, le club La Foulée à Saint-Modeste est un lieu d'ancrage important pour la pratique du ski de fond depuis notre arrivée en 2017. Nous adorons ses pistes en nature sauvage, ses parcours, ses possibilités de longs kilométrages, ses tableaux blancs et vivants.

Le seul hic, c'est que c'est un peu loin de chez nous. Surtout quand les journées finissent à 15 heures. Puis faire des dizaines de kilomètres de voiture et brûler du gaz pour « connecter avec la nature » me semble chaque fois trop paradoxale pour que j'en profite pleinement.

Ça vous parle ? Vous avez envie de vous initier ou d'initier votre famille ou vos ami.e.s ? De profiter de notre beau village autrement ? De participer à un projet collectif et de faire de belles rencontres ? De garder la forme pendant la saison blanche et de renouer avec l'hiver ?

Répondez à ce sondage et prenez ainsi la parole. Ces quelques minutes de votre temps ont le potentiel de faire se réaliser un vrai paradis hivernal pour tous.

**Lien du sondage :
<https://bit.ly/3oviOaT>**

Santé!
Stéphanie

Cercle de FERMIERES



Pour des cadeaux de Noël originaux, locaux et faits à la main par des membres de notre Cercle, notre atelier du 420 du Couvent est généralement ouvert les jours de semaine de 10h à 16h.

Pour des besoins spéciaux concernant le Cercle, vous pouvez aussi me contacter (Louiselle Pelletier) au 418-867-2265 ou au 418-943-3089. Vous êtes aussi toujours bienvenues si vous désirez devenir membres.



Le Cercle des Fermières tient également à remercier la Caisse Desjardins de Viger et Villeray pour la subvention reçue dans le cadre du programme *Fonds d'aide au développement du milieu* qui nous a permis d'améliorer l'éclairage naturel de notre environnement de travail et d'augmenter notre visibilité par un affichage extérieur adéquat. Nous en sommes très reconnaissantes.

Louiselle Pelletier



Corpo de
DÉVELOPPEMENT

AGA VIRTUELLE du MARDI 10 NOVEMBRE, 19h00

Suite aux invitations lancées aux 2 dernières parutions de l'EPIK demandant à tous les intéressés à participer à l'AGA virtuelle de cet automne de confirmer leur intérêt par courriel, et conforme aux disponibilités ou non disponibilités qui ont été manifestées, l'AGA virtuelle aura lieu le MARDI SOIR 10 NOVEMBRE à 19H00.

Pour donner une dernière chance aux Cacounois-e-s qui désireraient y participer sans s'être déjà manifesté, il sera quand même possible de se joindre au groupe en suivant les modalités indiquées ci-après.

Lors de l'AGA coordonnée par notre agente Aline Jestin, un document Power Point sera présenté sur vos écrans même si vous n'avez pas les documents physiques sous la main.

POUR ASSISTER À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE À DISTANCE, C'EST SIMPLE:

PAR ORDINATEUR OU TABLETTE :

Entrez l'adresse <https://zoom.us/j/95274249519> dans votre navigateur Internet.

OU

cliquez directement sur le lien disponible sur le site Internet du Journal EPIK (www.journalepik.com).

PAR TÉLÉPHONE :

Composez le **1 647-374-4685** sur votre téléphone ; Puis entrez l'identifiant (ID) de la réunion **952 7424 9519**.

Nous vous invitons à vous connecter 15 MINUTES AVANT LE DÉBUT DE L'AGA afin de pallier à tout problème technique éventuel lors de votre connexion.

Bienvenue aux intéressé-e-s!

Yvan Roy, prés.

EMPLOYÉ DE MAINTENANCE

Prendre note que notre nouvel homme de maintenance sera M. Yvon Rioux, en remplacement de M. Benoît Thériault.

NOUVELLE PRÉSIDENTE

C'est Mme Lynda Ouellet qui occupera maintenant le poste de présidente du Conseil de Fabrique.

Je tiens personnellement à remercier toute l'équipe pour m'avoir épaulée pendant mes 3 ans à la présidence.

Conseil de FABRIQUE



RAPPEL CAPITATION

Pour ceux et celles qui n'ont toujours pas payé leur capitation pour l'année 2020, il n'est jamais trop tard pour le faire. Vos dons sont toujours nécessaires et bienvenus. Merci d'avance.

*Votre conseil de Fabrique,
Andrée Mignault, marguillière.*



Depuis 2001 4 publications majeures



Livres disponibles au Marché Desbiens, Boulangerie Sirois, Bureau municipal ou à l'éditeur (EPIK)
La boîte de 46 cartes de collection: à la Boulangerie Sirois ou à l'éditeur (EPIK) epik@videotron.ca 418-862-3061

DU NOUVEAU À VOTRE BOULANGERIE
DU MAGASIN GÉNÉRAL SIROIS,
DES VÊTEMENTS IDENTIFIÉS À CACOUNA!



Boulangerie du Magasin général Sirois

OUVERT du MARDI au SAMEDI de 8h00 à 17h30

581-743-1173

Depuis le 15 JUIN, nous pouvons avoir des clients (de même adresse) aux tables. 2 tables sont disponibles à l'intérieur, les tables à l'extérieur prennent une pause pour l'hiver.

Les menus midi sont aussi offerts. Nous les affichons en milieu d'avant-midi. Vous pouvez appeler et faire préparer pour que le tout soit prêt à votre arrivée et réduire ainsi l'achalandage.

Les pizzas sont disponibles du mardi au samedi.

À NOTER: La **CHRONIQUE JURIDIQUE** reviendra en décembre

Par M^{es} Martin Vaillancourt et Sabrina Tremblay, avocats au sein du cabinet MICHAUD VAILLANCOURT AVOCATS



La chronique juridique se poursuivra dans les prochaines parutions, avec une thématique nouvelle pour chaque numéro. Pour des suggestions de sujets que vous aimeriez voir touchés, et susceptibles de rendre service à notre communauté locale, faites-nous les connaître par courriel, en indiquant, si possible, sous quel angle ils devraient être abordés ou en donnant un exemple de situation concrète. FAITES PARVENIR À: epik@videotron.ca

CHRONIQUE MÉTISSE

LES ÉCHOS DE LA NATURE

LA PROCHAINE CHRONIQUE SERA PRÉSENTÉE EN DÉCEMBRE

Ginette Legendre, Recherche Métisse

par Yvan Roy

La Langue MAGIQUE



EXPRESSIONS DU QUÉBEC... et d'ailleurs

Voici une série d'expressions courantes au Québec recueillies et expliquées par un collaborateur et ancien résident de Cacouna, Louis-Philippe Pelletier, pour l'usage de toute personne intéressée et particulièrement les personnes moins familières avec le français parlé au Québec, ou avec la langue française en général.

...

102- Niaiser quelqu'un = Se payer sa tête, le taquiner, lui dire des choses fausses pour le faire marcher...

103- Flatter dans le sens du poil = Par des paroles élogieuses ou qu'on sait agréables aux oreilles de quelqu'un, essayer d'obtenir sa bienveillance (ou ses bonnes grâces...).

104- Rêver en couleur = S'illusionner sur les chances qu'un souhait se réalise.

105- Mordre la poussière = Manquer son coup, connaître ou subir un échec.

106- Couper l'herbe sous le pied = Intervenir par une parole, un geste, une initiative qui empêche quelqu'un d'entreprendre ou continuer une action, un projet.

107- S'exciter le poil des jambes = Toujours employé sous sa forme négative, comme dans «excite-toi pas le poil des jambes !», à savoir : reste calme, ne t'énerve pas !

108- Partir pour la gloire = S'engager dans une action ou un projet excessif, qui dépasse le raisonnable.

109- Un ti-Jos-Connaissant = Quelqu'un qui donne, consciemment ou non, l'impression de tout savoir dans beaucoup de domaines – et souvent mieux que les autres...

110- Servir à toutes les sauces = Une chose qui peut être utile en diverses circonstances.

111- C'est dans les mêmes eaux = C'est une situation comparable, à peu près équivalente.

112- Ne pas y aller avec le dos de la cuiller (toujours sous forme négative) = Y aller rondement, agir avec fermeté, parfois de façon excessive.

113- Ne pas y aller de main morte = À peu près comme No. 112; Parfois on pourrait dire «y aller à fond de train».

114- Il y a anguille sous roche = Une situation où il y a quelque chose de suspect, dont il faudrait se méfier.

115- Prendre quelqu'un les culottes à terre = Surprendre une personne dans une situation où elle est vulnérable et désemparée. On peut aussi être cette personne, la vic-



LA CAISSE DESJARDINS DE VIGER ET VILLERAY, PRÉSENTE DANS SON MILIEU.

La Caisse Desjardins de Viger et Villeray est fière d'avoir contribué, par son programme Fonds d'aide au développement du milieu, au mieux-être des membres du Cercle de Fermières de Cacouna en leur permettant de se procurer des stores pour leur local.

Organisme très actif dans sa localité, tant auprès des femmes que des jeunes d'âge scolaire, le Cercle de Fermières s'est aussi doté d'une enseigne à l'extérieur de son local, afin d'augmenter sa visibilité et promouvoir le recrutement de nouvelles membres pour transmettre le savoir-faire dans la confection des arts textiles.



Découvrez notre service le plus rapide, maintenant dans votre secteur!
Profitez de l'installation GRATUITE — C'EST GARANTI!

Primeur!
2X
plus
rapide!

PROFITEZ DE CETTE PROMOTION À DURÉE LIMITÉE

Abonnez-vous à l'un de nos forfaits Internet fixes sans fil :

- ✓ Débit atteignant 50 Mbps¹
- ✓ Aucune limite de données
- ✓ Seulement 59,99 \$/mois²

pour les six premiers mois
Contrat de deux ans obligatoire. 109,99 \$ à compter du septième mois.

LTE 50
Notre connexion la plus RAPIDE qui soit!

FRAIS D'INSTALLATION 0 \$

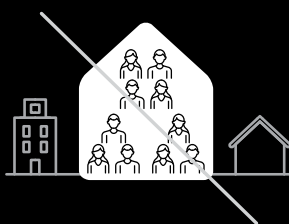
Aucun supplément à payer pour l'installation, le déplacement ou la vérification du site!³

Appelez 1-866-300-9535



xplornet.com/fr

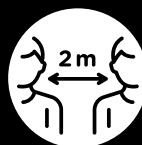
¹Le débit Internet peut varier en fonction de votre configuration informatique, du trafic, du serveur et d'autres facteurs. Nos politiques de gestion du trafic s'appliquent; consultez le www.xplornet.com/fr/notes-legales pour en savoir plus. ²Jusqu'au 31 décembre 2020. Nous garantissons que le tarif mensuel sera de 59,99 \$ pour les six premiers mois, et de 109,99 \$ pour les 18 mois qui suivent. Le coût de location du matériel (sauf le routeur sans fil Xplornet qui est facultatif) est calculé dans ce tarif. Un routeur est requis pour plusieurs utilisateurs d'une même connexion. ³Les installations extraordinaires sont hors de portée. Xplornet^{MD} est une marque déposée de Xplornet Communications inc. © 2020 Xplornet Communications inc.



Pourquoi éviter les rassemblements privés?

**Éviter de se rencontrer
entre amis ou en famille
limite les contacts et freine
la propagation du virus.**

On doit réagir maintenant.



[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

☎ 1 877 644-4545

Votre
gouvernement

Québec 

Comprendre les restrictions en zone rouge

Alerte maximale!

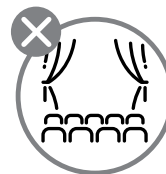
En zone rouge, la situation est critique. Des mesures plus strictes doivent être mises en place, car le nombre de cas augmente trop rapidement. Il est important de limiter au maximum les contacts sociaux pour éviter la transmission du virus. C'est en appliquant l'ensemble des mesures qu'on peut lutter contre la COVID-19. Aucune mesure prise seule ne peut être efficace.

Plus nous limitons nos contacts avec les autres, plus vite nous pourrions reprendre nos activités.



les restaurants et les bars sont-ils des établissements jugés à risque pour la propagation de la COVID-19?

Les restaurants et les bars sont des endroits où on se réunit normalement pour socialiser avec nos amis, notre famille ou nos collègues. Dans ces endroits, nous sommes souvent à proximité les uns des autres. Le fait de parler et de manger ensemble constitue également des risques importants de transmission du virus. Le resserrement des mesures en zone rouge vise à minimiser les contacts étroits entre les personnes qui n'habitent pas à la même adresse.



Pourquoi interdire les activités se déroulant devant un auditoire dans un lieu public?

Des lieux où un plus grand nombre de personnes se rassemblent peuvent constituer des risques importants de transmission du virus. L'interdiction des activités se déroulant devant un auditoire dans un lieu public en zone rouge vise à minimiser les contacts sociaux entre les personnes qui n'habitent pas à la même adresse. Lorsqu'une personne participe à ces activités, il s'agit d'une occasion supplémentaire pour elle de socialiser avec d'autres personnes. De plus, dans ces endroits, nous sommes souvent à proximité les uns des autres.



Pourquoi doit-on cesser les sports collectifs et fermer les gyms ?

Lorsqu'une personne se rend dans une salle d'entraînement, c'est une occasion pour elle de socialiser avec d'autres personnes. C'est également le cas dans la pratique de plusieurs sports ou activités de loisir. Les sports pratiqués en groupe suscitent d'emblée l'envie de contacts sociaux avec nos coéquipiers, par exemple. De plus, il n'est pas toujours facile de respecter la distanciation physique lors de la pratique de certains sports. Le resserrement des mesures en zone rouge vise à réduire les contacts étroits entre les individus et ainsi freiner la propagation de la COVID-19.



Pourquoi le port du couvre-visage en classe est-il obligatoire au secondaire en zone rouge ?

Actuellement, les jeunes sont surreprésentés dans les cas de COVID-19 et on observe plusieurs situations d'éclosion dans le réseau scolaire, principalement dans les zones rouges. Selon des observations faites sur le terrain et selon la transmissibilité connue à ce jour du virus, les écoles secondaires posent davantage de risques que les écoles primaires.

Au secondaire, les élèves sont plus âgés, ils sont en mesure de porter le masque ou le couvre-visage pour une plus longue période. Ainsi, en zone de niveau d'alerte rouge, le port d'un couvre-visage par tous les élèves du secondaire est obligatoire en tout temps dans les lieux communs, incluant en classe dans leur groupe-classe stable, sur le terrain de l'école et lors des cours à option avec un groupe-classe différent.

On doit réagir maintenant

Pour connaître le niveau d'alerte dans votre région, consultez la carte des paliers d'alerte par région sur [Québec.ca/paliersalerte](https://quebec.ca/paliersalerte)

[Québec.ca/zonerouge](https://quebec.ca/zonerouge)

☎ 1 877 644-4545

Québec 

CONDENSÉ DE LA SEANCE RÉGULIÈRE DU 3 AOÛT 2020.

Tous les conseillers sont présents à l'exception de Benoit Thériault.

Ratification des déboursés du 1er au 16 juillet 2020 et approbation des comptes du mois pour un montant total de 64 296,31 \$, et ce, à même le fonds général de la Municipalité.

CORRESPONDANCES

Dépôt de deux pétitions des utilisateurs et résidents du chemin de la Rivière-des-Vases.

ADMINISTRATION GÉNÉRALE

Dépôt du Résumé du bilan financier au 31 décembre 2019. La Mairesse en profite pour en faire un bref résumé aux citoyens présents à la séance.

Résolution d'appui pour les municipalités dont le territoire est visé par le projet d'ajout de la desserte de la Ville de RdL à l'entente intermunicipale de fourniture de services en matière de prévention et sécurité incendie. CONSIDÉRANT que la Municipalité a pris connaissance du Guide concernant le Volet 4 – Soutien à la coopération intermunicipale du Fonds régions et ruralité; le Conseil s'engage à participer au projet d'ajout de la Ville à l'entente de prévention en sécurité incendie et à assumer une partie des coûts; le Conseil autorise le dépôt du projet dans le cadre du Volet 4 – Soutien à la coopération intermunicipale du Fonds régions et ruralité et nomme la MRC à titre d'organisme responsable du projet.

Résolution d'appui pour les municipalités dont le territoire est visé par le projet de réseau de télécommunication d'urgence régional. CONSIDÉRANT que la Municipalité a pris connaissance du Guide concernant le Volet 4 – Soutien à la coopération intermunicipale du Fonds régions et ruralité; le Conseil s'engage à participer au projet de réseau de télécommunication d'urgence régional et à assumer une partie des coûts; le Conseil autorise le dépôt du projet dans le cadre du Volet 4 – Soutien à la coopération intermunicipale du Fonds régions et ruralité et nomme la MRC à titre d'organisme responsable du projet.

Entente relative au paiement des redevances pour le lieu d'enfouissement technique à Cacouna. CONSIDÉRANT que la Ville et la Municipalité de Cacouna signaient le 13 mars 2014, une Entente portant sur le règlement du différend relatif au paiement de redevances pour le Lieu d'enfouissement technique à Cacouna; que cette entente est venue à échéance le 30 juin 2019 et qu'elle a été reconduite jusqu'au 30 juin 2020 et est maintenant venue à échéance; la Municipalité accepte

les conditions et dispositions contenues au projet d'entente élaboré par la Ville de RdL; cette entente sera valide pour la période débutant le 1^{er} juillet 2020 et se terminant le 31 décembre 2023.

Résolution d'appui concernant certains enjeux de la Cour municipale de RdL

CONSIDÉRANT que le traitement de certaines infractions pénales devant la cour municipale ainsi que les auditions des procès tenues en journée et en soirée à RdL et à Témiscouata-sur-le-Lac contribuent à une meilleure accessibilité à la justice pour les citoyens des municipalités desservies en respectant ainsi le concept de justice de proximité énoncé à l'article 1 de la Loi sur les cours municipales;

CONSIDÉRANT que l'entente relative à la poursuite de certaines infractions pénales devant la cour municipale commune de la Ville de RdL intervenue entre le Ministre de la Justice du Québec, le Directeur des poursuites criminelles et pénales (DPCP) et la ville de RdL concernant les constats d'infractions délivrés au nom du DPCP pourrait être modifiée, afin d'inclure les infractions relatives au Code de la sécurité routière commises sur les autoroutes;

CONSIDÉRANT qu'une telle modification permettrait de désengorger la Cour du Québec et d'assurer un meilleur délai quant au traitement des constats d'infraction émis sur les autoroutes tout en favorisant une meilleure rentabilité des cours municipales; CONSIDÉRANT que ces principes sont applicables pour une grande majorité des cours municipales au Québec;

CONSIDÉRANT que le gouvernement du Québec et ses différents ministères se sont toujours refusés de donner suite à cette demande répétée des cours municipales de pouvoir traiter les dossiers des constats d'infraction délivrés sur les autoroutes;

CONSIDÉRANT que la cour municipale commune de la ville de RdL doit devenir, à court terme, une cour sans papier et qu'elle doit s'adapter aux changements technologiques pour assurer la sécurité des usagers et le respect des directives émises par le juge municipal en ce qui concerne les salles d'audience, telles que les auditions des témoins et des défendeurs par visioconférence et la numérisation de la preuve en salle d'audience;

CONSIDÉRANT que les changements apportés favoriseront l'accès à la justice pour les défendeurs et témoins qui ne peuvent se déplacer pour assister aux procès;

CONSIDÉRANT que pour ce faire, la Ville de RdL doit acquérir de nouveaux équipements tels que rétroprojecteurs, ordinateurs, écrans visuels, achat d'une licence pour la visioconférence et acquisition de mobilier supplémentaire;

CONSIDÉRANT que la numérisation de la preuve de la poursuite dans les dossiers

constitue un défi et un enjeu majeur à court terme pour les cours municipales;

CONSIDÉRANT que les cours municipales sont toujours dans l'attente de connaître les échéanciers de la Sûreté du Québec pour l'implantation et la mise en fonction des constats d'infraction électroniques dans les autopatrouilles, afin que les constats d'infraction, les rapports d'infraction, les compléments et les photographies soient télé-chargés numériquement dans le système informatique des cours municipales;

CONSIDÉRANT qu'afin de respecter les directives émises par le juge municipal, la poursuite doit maintenant déposer l'ensemble de la preuve de façon numérisée.

CONSIDÉRANT que le travail pour la poursuite est colossal, car dans tous les dossiers judiciaisés, la poursuite doit numériser tous les documents contenus au dossier pour être déposés devant le juge tels que le constat d'infraction, le rapport d'infraction, le complément, les photographies alors que l'implantation des constats électroniques par la Sûreté du Québec réglerait cette situation pour l'ensemble des cours municipales; CONSIDÉRANT que plusieurs corps policiers municipaux utilisent déjà les constats électroniques et que la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) est déjà en mesure de traiter électroniquement ces constats;

le Conseil prie le gouvernement du Québec et le ministère de la Justice du Québec de :

□ revoir les ententes en vigueur relatives à la poursuite de certaines infractions pénales devant les cours municipales, afin de permettre que les constats d'infraction délivrés sur les autoroutes au nom du Directeur des poursuites criminelles et pénales (DPCP) puissent être déposés devant les cours municipales;

□ soutenir financièrement les cours municipales dans leur passage à l'ère du numérique afin que celles-ci puissent acquérir les équipements et le mobilier requis pour répondre aux nouvelles règles de fonctionnement qui leur sont imposées;

□ accélère l'implantation et la mise en fonction des constats d'infraction électroniques dans les autopatrouilles de la Sûreté du Québec, partout sur le territoire québécois, afin que les constats d'infraction, les rapports d'infraction, les compléments et les photographies soient versés de façon numérique dans le système informatique des cours municipales, le plus rapidement possible.

Les Verticaux S.M. Enr. - Achat et installation de toiles (stores) pour le bureau municipal.

Le Conseil procède à l'achat et l'installation de toiles verticales auprès de l'entreprise Les Verticaux S.M. Enr. afin de remplacer les stores verticaux devenus défectueux; procède également au paiement de la facture au montant total de 367,92 \$, t.i.

accordé par diverses entreprises de la Municipalité et de la région; le Conseil accepte de contribuer à un espace participatif de cette édition par l'achat d'une publicité de type « double carte » au montant de 550,00 \$ +t.

Autorisation de signature d'une entente intermunicipale de fourniture de services en matière de prévention et de sécurité incendie (desserte de la Ville de RdL);

CONSIDÉRANT que l'objet de cette entente est la fourniture par la MRC de services relatifs à la prévention en sécurité incendie, notamment en ce qui a trait à l'inspection des risques élevés et très élevés, à l'évaluation et l'analyse des incidents, incluant la recherche des causes et des circonstances des incendies; ce Conseil accepte le contenu de l'entente intermunicipale de fourniture de services en matière de prévention et de sécurité incendie (desserte de la Ville) avec son annexe.

Résolution pour les organismes dont le territoire est visé par le projet de service régional animalier. Le Conseil - s'engage à participer au projet de service régional animalier et à assumer une partie des coûts; - autorise le dépôt du projet dans le cadre du volet 4 «Soutien à la coopération intermunicipale du Fonds régions et ruralité»; - nomme la MRC de RdL organisme responsable du projet.

SÉCURITÉ PUBLIQUE

Service incendie—Rapport août 2020.

TRAVAUX PUBLICS

Programme d'aide à la voirie locale (Volet projets particuliers d'amélioration par circonscription électorale (PPA-CE)) – Résolution attestant que les travaux subventionnés ont été effectués dans le dossier numéro 00029999-1-12057(01) – 2020-06-10-34. Le Conseil approuve les dépenses d'un montant de 19 281,32 \$ relatives aux travaux d'amélioration réalisés et frais inhérents admissibles mentionnés sur le formulaire V0321, conformément aux exigences du MTQ.

Pavage Réparations Francoeur Inc. – Facture #6576 concernant la réparation du pavage au coin des rues Beaulieu et de la Fabrique qui devait être refait suite à un raccordement au réseau d'aqueduc permettant d'alimenter le nouveau développement domici-

liaire réalisé par l'entreprise Excavation Bourgoin & Dickner Inc. Le Conseil procède au paiement de la facture au montant de 3 794,18 \$, t.i. La Municipalité procède à la facturation de 50 % du montant total de cette facture à l'entreprise Excavations Bourgoin et Dickner Inc., soit un montant de 1 897,09 \$, le tout tel que convenu.

Pavage Réparations Francoeur Inc. – Paiement Facture #6577 au montant de 4 909,43 \$, t.i. concernant la réparation du pavage suite au bris d'aqueduc survenu dans le secteur Est de la route du Patrimoine.

– **Paiement Facture #6578** (4 989,92 \$ t.i.) concernant la réparation du pavage suite au remplacement du pontceau sur le Petit Rang 2.

– **Facture #6580** (3 812,57 \$ t.i.) concernant la réparation du pavage suite à la tempête survenue en octobre 2018 sur la rue Sénéchal. CONSIDÉRANT que ces travaux avaient été autorisés par l'adoption de la résolution numéro 2020-06-119.8.3 par les membres du Conseil municipal; CONSIDÉRANT qu'au moment d'entreprendre les travaux dans ce secteur, il a été jugé par le Service des travaux publics qu'il était préférable de prolonger la longueur du pavage effectué afin que la réparation puisse se faire dans les règles de l'art.

– **Dépôt et acceptation de la soumission reçue** de l'entreprise Pavage Réparations Francoeur Inc. pour la réparation de tronçons des rues Saint-Georges et Beaulieu au montant de 2 800,00 \$ +t., CONSIDÉRANT que le pavage de tronçons de ces rues doit être refait puisqu'il a été endommagé au fil du temps par la circulation des véhicules routiers à ces endroits.

Achat d'un compresseur de M. Renaud Côté pour le nouveau garage municipal. CONSIDÉRANT que la Municipalité s'est portée acquéreur de la propriété située au 1012, route du Patrimoine, afin d'en faire le garage municipal destiné au Service des travaux publics; qu'il est essentiel que cette propriété dispose de divers équipement afin de la rendre la plus fonctionnelle possible; que la Municipalité désire se porter acquéreur d'un compresseur à air déjà installé dans la propriété; le Conseil procède à l'achat du compresseur à air pour un montant total de 400,00 \$ t.i.

HYGIÈNE DU MILIEU

Laboratoire d'Expertises de RdL Inc. – Investigation pour l'écoulement des eaux sur la rue Desjardins.

CONSIDÉRANT les événements survenus l'hiver dernier dans le secteur de la rue Desjardins;

CONSIDÉRANT que ces événements consistaient en un écoulement des eaux anormal et abondant sur la chaussée de la rue Desjardins;

CONSIDÉRANT que les conseillers juridiques de la Municipalité ont fortement suggéré à cette dernière de procéder à des travaux d'investigation afin de cibler la cause et l'endroit exact de ce problème;

CONSIDÉRANT la soumission reçue de l'entreprise Laboratoire d'expertises de RdL Inc. (LER) afin d'investiguer davantage sur les causes probables de cet important écoulement d'eau; CONSIDÉRANT que la Municipalité souhaite assurer la sécurité des résidents de ce secteur et éviter qu'une telle situation se produise lors de la prochaine saison hivernale;

le Conseil accepte la soumission reçue de l'entreprise Laboratoire d'Expertises de Rivière-du-Loup Inc. (LER) au montant de 2 253,51 \$ t.i., et ce, afin d'investiguer le problème d'écoulement des eaux décrit aux présentes.

AMÉNAGEMENT, URBANISME ET DÉVELOPPEMENT

Permis – Rapport d'août 2020.

Demande de dérogation mineure – 1215, rue du Patrimoine, Cacouna.

La Municipalité fait siennes les recommandations du Comité consultatif d'urbanisme et accepte d'accorder la dérogation mineure demandée afin de rendre conforme la position actuelle de la résidence laquelle est située à 9,57 mètres de l'emprise de la rue du Patrimoine.

Demande de dérogation mineure – 400, rue du Couvent, Cacouna.

La Municipalité fait siennes des recommandations du Comité consultatif d'urbanisme et accepte d'accorder la dérogation mineure demandée afin de rendre conforme la position actuelle du conteneur situé à une distance de 1,00 mètre de la ligne séparative; l'acceptation de cette dérogation mineure est sujette aux conditions élaborées par le CCU et énumérées dans la présente résolution: □ Le Comité souhaiterait fortement que l'aspect extérieur du conteneur soit restauré afin de le

remettre dans son état original et de conserver une couleur uniforme sur l'ensemble de ses surfaces, le tout conformément aux dispositions de l'article 2.3 du Règlement de construction actuellement en vigueur sur le territoire de la Municipalité.

Remerciements à M. Jean Guay pour le prêt d'équipements agricoles avant la visite des Fleurons du Québec. CONSIDÉRANT que M. Jean Guay, résident de la Municipalité, a accepté de prêter un tracteur ainsi qu'une remorque agricole antiques pour l'embellissement du terrain situé au Nord de l'Édifice municipal; CONSIDÉRANT que M. Guay a procédé volontiers au prêt de ces équipements afin d'améliorer l'apparence de cette partie de terrain avant la visite des classificateurs des Fleurons du Québec; le Conseil remercie chaleureusement M. Guay pour le prêt de ces équipements.

Remerciements à M. Jacques Desjardins et Mme Lizelle Ouellet pour avoir entretenu le Parc de l'Héritière avant la visite des Fleurons du Québec. CONSIDÉRANT que ces résidents de la Municipalité ont effectué bénévolement l'entretien du Parc de l'Héritière et de ses diverses installations tout au long de la période estivale; qu'ils ont permis de conserver le parc dans un état impeccable avant la visite des classificateurs des Fleurons du Québec; que l'entretien de ce parc a également permis d'attirer une panoplie de touristes, familles et vacanciers tout au long de l'été, le Conseil remercie chaleureusement M. Jacques Desjardins et Mme Lizelle Ouellet, pour avoir effectué bénévolement cet entretien et est très reconnaissant du geste posé qui a permis de mettre en valeur le Parc de l'Héritière et ses diverses installations avant la visite des classificateurs des Fleurons du Québec.

LOISIRS ET CULTURE

Loisirs Kakou – Rapport mensuel du mois d'août 2020 (incluant le rapport final du Camp de jour 2020).

Approbation des contrats pour la dispense de divers cours offerts aux citoyens à l'automne 2020. CONSIDÉRANT qu'afin d'offrir divers cours aux citoyens de la Municipalité, il est essentiel que des contrats de travail interviennent entre les enseignants dis-

pensant ces cours et les Loisirs Kakou; CONSIDÉRANT que les cours dispensés à l'automne 2020 sont les suivants:

- Entraînement circuit 1.0, 2.0, 3.0 et 4.0, donnés par Mme Valérie Gosselin;
- Équilibre et maintien donné par M. Éric Gagnon;
- Zumba Enfants, et Zumba, donnés par Mme Patricia Garcia;
- Shin-Ryu Kobudo, et Karaté Kempo, donnés par M. Denis Boucher;
- M. Cédric Soucy, technicien en loisirs, est autorisé à signer l'ensemble des contrats de travail mentionnés.

Achat de modules de « skatepark » à être installés sur la patinoire en période estivale. CONSIDÉRANT que la Municipalité souhaite mettre à la disposition de sa population des modules de « skatepark » afin de permettre la pratique de divers sports nécessitant ces installations; CONSIDÉRANT que ces modules seront installés sur la dalle de béton de la patinoire située à l'arrière du Centre de Loisirs lors des saisons estivales; CONSIDÉRANT que plusieurs activités en lien avec le Service des loisirs n'ont pas eu lieu en raison de la pandémie liée à la COVID-19; CONSIDÉRANT que le budget accordé au Service des loisirs permet l'achat de ces modules suite à l'annulation de plusieurs activités; le Conseil accepte la soumission numéro 8801960 reçue de l'entreprise Le Groupe Sports-Inter Plus Inc. pour l'achat de trois (3) modules de « skatepark », et ce, pour un montant total de 8 971,50 \$ t.i.

Demande de gratuité – Cours de Cerveau direction. CONSIDÉRANT qu'une demande de gratuité a été reçue de la part du Centre d'éducation des adultes de Kamouraska-RdL; CONSIDÉRANT que cette demande concerne la location, à titre gratuit, de la Salle municipale afin d'offrir des Cours de cerveau direction à la population les jeudis après-midi, de 13h30 à 15h30, du 24 septembre 2020 au 1^{er} avril 2021 inclusivement; CONSIDÉRANT que depuis près de quatre (4) ans cette activité est un succès dans la Municipalité, puisque plus de quinze (15) personnes participent à chaque séance; le Conseil accepte de louer, à titre gratuit, la Salle municipale (ou tout autre salle convenable) au Centre d'éducation des adultes; cette acceptation est conditionnelle à ce que les mesures sanitaires en lien avec la pandémie due à la COVID-19 puissent être respectées; conditionnelle également à ce que le Centre d'éducation assume les coûts de désinfection sanitaire du local prêté au montant de 50,00 \$, et ce, après chaque cours donné dans la salle en question; conditionnelle enfin à ce qu'une salle convenable soit disponible pour la dispense des cours aux périodes demandées.

INFORMATIONS

Prochaine réunion du Conseil – Séance ordinaire – lundi 5 octobre 2020 à 19h30.

PÉRIODE DE QUESTIONS ■



VOIR PAGE 20 (couverture arrière) pour infos sur les ACTIVITÉS-CONCOURS DE L'HALLOWEEN 2020.

Mot de la mairesse



Bonjour à vous toutes et tous,

J'espère que vous allez bien ainsi que vos familles.

En raison des consignes de la santé publique, c'est avec regret que je vous annonce que l'activité de présentation des nouveaux arrivants n'aura pas lieu cette année. L'activité devait se dérouler en novembre. C'était l'occasion de présenter les organismes de notre municipalité et les services qui y sont offerts. De plus, nous avons le plaisir d'offrir à chaque famille un panier de bienvenue. Nous reportons cette activité pour 2021.

Ensuite, vous serez informés des résultats des Fleurons du Québec dans le prochain numéro de l'Épik. À la suite de la visite des classificateurs de la corporation des Fleurons du Québec du mois d'août dernier. Avec tous les efforts déployés de chacun d'entre vous, nous espérons obtenir un quatrième fleuron.

Aussi, nous tenons à vous informer que la Municipalité n'autorisera pas cette année le porte-à-porte de la cueillette des bonbons à l'Halloween.

Ce n'est pas de gaieté de cœur que nous avons pris cette décision. Celle-ci a été prise au moment où notre région est passée de la zone jaune à la zone orange. La COVID-19 se propage sournoisement et c'est notre responsabilité d'être raisonnable dans nos actions collectives et individuelles.

Je termine en vous souhaitant de bien profiter de l'automne avec toutes ses belles couleurs et continuons de bien respecter les consignes de santé publique !

Au plaisir,
Ghislaine Daris

à la
découverte de nos
trésors

Politique Familles et Aînés
MRC DE RIVIÈRE-DU-LOUP

Une Politique Familles et Aînés à Cacouna !

Depuis janvier 2020, un comité composé principalement de citoyens de notre municipalité travaille à la mise à jour de la Politique Familles et Aînés de notre municipalité.

Afin de vous informer des avancées de cette démarche, une chronique **Politique Famille et Aînés** sera incluse dans le Journal EPIK au fil des avancées.

Qu'est-ce qu'une Politique Famille et Aînés?

La *Politique Famille et Aînés* est d'abord l'expression d'une volonté politique d'agir en faveur des familles. Concrètement, la mise à jour de cette politique consiste en un processus de consultation, de planification et d'évaluation, impliquant les acteurs du milieu et les citoyens.

Le but est d'élaborer un cadre de référence pour orienter la planification, la réalisation et le suivi d'actions en faveur des familles et des aînés d'une municipalité ou d'une MRC.

La politique est le résultat de diverses consultations menées auprès des services municipaux, des citoyens et des organismes socioéconomiques du milieu. Les résultats de ces consultations serviront de guide pour l'élaboration d'un plan d'action.

CENTRE PRÉVENTION SUICIDE DU KRTB

Nous sommes à l'écoute de vos besoins en intervention

NOTRE MISSION

Contribuer à répondre aux besoins de la population du KRTB concernant la problématique du suicide, le tout en intervenant prioritairement auprès de toutes personnes qui sont touchées de proche ou de loin par le suicide.

- Sensibilisation et formations sur mesure
- Support clinique aux intervenants du milieu
- Programme de formation Agir en sentinelle pour la prévention du suicide
- Programmes de postvention en milieu scolaire et en milieu de travail

NOS SERVICES

- Soutien téléphonique
- Rencontre individuelle
- Groupe d'entraide pour personnes endeuillées par suicide

POUR NOUS JOINDRE

Téléphone : 418-862-9658

Courriel : info@cpsdukrbt.org

Site internet : <http://www.cpsdukrbt.org/>

Instagram: @cpsdukrbt



LA PAGE SANTÉ : La migraine

La migraine se différencie d'un mal de tête courant par sa sévérité mais aussi par la présence de plusieurs autres symptômes et aussi du fait qu'elle peut affecter les activités quotidiennes des gens qui en sont affectés. La migraine, ce n'est pas qu'un simple mal de tête!

Elle se caractérise par une douleur qui est souvent plus forte d'un côté de la tête, elle peut être accompagnée de nausées, de vomissements, de sensibilité à la lumière et cet état peut perdurer de quelques heures à quelques jours. La migraine affecte plus souvent les femmes que les hommes, et malgré le fait que la migraine est plus fréquente chez l'adulte, elle peut aussi affecter les enfants. La fréquence des épisodes varient grandement d'un individu à l'autre. Certains peuvent avoir quelques crises par année, d'autres peuvent en avoir plus d'une par semaine. Par conséquent, certaines personnes verront leur activités quotidiennes, leur travail et leurs loisirs affectés par les crises migraineuses. Elle est d'ailleurs une cause importante d'absentéisme au travail.

Le mécanisme qui cause cette maladie n'est pas complètement connu, mais on sait qu'elle est en partie causée par de l'inflammation au niveau des vaisseaux sanguins dans le cerveau. La migraine est un phénomène plutôt complexe et on distingue des phases à la migraine. La première phase (prodrome) est celle où les gens ressentiront des signes avant-coureurs, de quelques heures et même jusqu'à quelques jours avant la crise. Ces symptômes peuvent être de la fatigue, des difficultés de concentration, une raideur à la nuque, des bâillements, des sautes d'humeur. La deuxième phase est celle de l'aura. L'aura comprend d'autres signes avant-coureurs, plus particuliers, qui arrivent quelques minutes à 1 heure seulement avant la crise. Ceux-ci peuvent être au niveau de la vue, tels que des points lumineux, un changement dans la vision. Ils peuvent se manifester aussi par des engourdissements au visage ou encore de la difficulté à articuler, à trouver des mots. Ensuite vient la phase de la crise elle-même (qui peut durer de quelques heures à quelques jours) et finalement, la phase de récupération.

Ce ne sont pas tous les gens qui souffrent de migraines qui expérimenteront toutes ces phases. Par exemple, seulement 15% des migraineux ressentiront un aura. Certains verront leur migraine se déclencher rapidement et n'auront pu identifier des signes avant-coureurs. Par contre, ceux qui peuvent percevoir certains de ces signes pourront tenter d'éviter des éléments déclencheurs pour éviter la crise.

Les facteurs déclencheurs sont très variables d'une personne à l'autre. Parmi ceux-ci, on retrouve le stress, certains aliments, le manque de sommeil, les fluctuations hormonales (menstruations), les odeurs fortes...

Pour aider la personne à identifier ses propres facteurs déclencheurs, il peut être judicieux de tenir un journal des migraines et d'y inscrire le plus d'informations possible, comme la durée et l'intensité, ce qui a soulagé les douleurs, les aliments qui ont été consommés avant la crise, évaluer si la quantité de sommeil a été différente, est-ce que des repas ont été sautés, est-ce qu'un événement stressant pourrait être en cause... Grâce à un journal semblable, si la personne est en mesure d'identifier un facteur qui revient avant chaque migraine, elle pourra tenter de l'éviter dans la mesure du possible.

Malheureusement, le fait de connaître et d'éviter les éléments déclencheurs ne sont pas garants d'un succès total. Mais rassurez-vous, il existe des solutions pour apaiser et soulager la personne. Premièrement, le simple fait de s'isoler et de s'étendre dans une pièce sombre, fraîche et calme, loin du bruit, peut faire beaucoup de bien. Le repos est un élément important à ce stade-ci.

Il existe aussi des traitements médicamenteux pour soulager les migraines. Tout d'abord, certains analgésiques en vente libre et disponibles auprès de votre pharmacien peuvent être utilisés de façon efficace pour soulager la douleur. Par contre, si les migraines sont trop sévères et trop fréquentes, des médicaments prescrits par votre médecin, qui doivent être pris dès les premiers signes avant-coureurs de la crise, sont très efficaces pour la combattre. Ces médicaments existent sous différentes formes : comprimés, comprimés fondants, vaporisateurs nasaux et injectables. Ils seront choisis en fonction de l'efficacité, la tolérance et les préférences de la personne. Il ne faut pas se décourager si le premier choix n'est pas concluant. Il existe plusieurs options.

Par ailleurs, si les migraines sont trop fréquentes, il est possible d'évaluer un traitement médicamenteux pour les prévenir ou à tout le moins, en diminuer l'intensité. C'est ce qu'on appelle un traitement prophylactique. Il peut prendre plusieurs semaines avant de faire effet, il faut donc être patient. Il n'est pas toujours possible d'éliminer complètement les crises, mais on peut s'attendre à les réduire au moins de moitié. Discutez-en avec votre médecin ou votre pharmacien pour voir si ce traitement peut s'appliquer à vous.

En terminant, il est essentiel que savoir que certains médicaments en vente libre utilisés pour traiter vos migraines peuvent devenir la source d'un autre type de mal de tête que l'on nomme : céphalée rebond ou céphalée d'origine médicamenteuse. Et oui, un médicament pris pour soulager vos maux de tête peut causer d'autres maux de tête! Si vous utilisez le même analgésique plus de 12 jours par mois, que le mal de tête est présent plus de 15 jours par mois et que vous ressentez le besoin de prendre des doses de plus en plus fortes pour vous soulager, vous pourriez souffrir de céphalées rebonds. N'hésitez-pas à en discuter avec votre pharmacien.

Quelques derniers conseils...

- dormir suffisamment
- manger de façon régulière, au moins 3 repas par jour
- diminuer les sources de stress
- éviter les aliments problématiques

Voilà de saines habitudes de vie qui seront bénéfiques, non seulement pour contrer les migraines, mais aussi à plusieurs égards!

Julie Pelletier pharmacienne
pour les pharmacies Lépicier et Miousse



Pharmacie Lépicier, Miousse et associés

418-867-3569

Heures d'ouverture

Lundi-vendredi
9h00 à 18h00

Mercredi: 9h00 à 20h00

Bas-St-Laurent Pharma
535, rue du Patrimoine
Cacouna (Québec) G0L1G0

**Philippe Lépicier et
Marie-Hélène Miousse**
pharmaciens propriétaires

535, RUE DU PATRIMOINE, CACOUNA - 418-867-3569

À Cacouna.

**COURS D'ANGLAIS
ou de CONVERSATION ANGLAISE**

Cours en petit groupe de 2 à 4 ou cours privé.
Adapté à vos besoins.

Pour informations, contacter:

Karen-Ann Fallu
418 867-4439

babillard

BIBLIOTHÈQUE ÉMILE-NELLIGAN

HORAIRE RÉGULIER

Lundi: 19h à 20h30
Mercredi: 19h à 20h30
Jedi: 15h30 à 16h30
Samedi: 10h à 11h

P.S. Noter que les heures peuvent changer selon l'évolution de la pandémie et les recommandations.

IMPORTANT

- MASQUE OBLIGATOIRE - SE LAVER LES MAINS
- RESPECTER LE 2 MÈTRES

Pour tous les membres de la biblio, vous pouvez nous envoyer un courriel pour faire vos demandes de livres et dès que ce sera prêt, nous allons vous avertir.
biblio.cacouna@crsbn.net

GAGNANTS DU CLUB DE LECTURE D'ÉTÉ

Anaïs Alexandre, Théo April, Laura Eve Allen.
Tous se méritent un livre. Merci d'avoir participé!

EXPOSITIONS

Du 4 novembre au 25 janvier

Le Vin

Le vin est sans doute le nectar des dieux! Longtemps, la France en a été le producteur presque exclusif, mais aujourd'hui, nous retrouvons de merveilleux cépages un peu partout dans le monde. Tant mieux, car les saveurs se multiplient selon leur provenance: pensons aux vins d'Argentine, d'Australie, les vins californiens, les vins allemands et même les vins canadiens.

Cette exposition permettra aux gens de mieux connaître ce savoureux sujet où une attention particulière a été apportée à l'acquisition de certains livres rédigés par les plus grands connaisseurs et sommeliers du monde.

Le cheval et les sports équestres

Voici une belle exposition sur cet animal, ami des hommes depuis plusieurs siècles, que ce soit pour le travail ou des activités sportives. Les documents présentent le cheval sous diverses facettes comme l'élevage, l'entretien, la pratique de l'équitation ou le cheval dans notre histoire.

Les livres de Noël seront bientôt là ! Ho! Ho! Ho!

EN CAS DE MAUVAISE TEMPÉRATURE : Prendre note que si les écoles sont fermées, la bibliothèque le sera également. Merci de votre compréhension et bon hiver !

CHUTE À LIVRE : Durant la saison hivernale, lorsque vous déposerez les livres, si c'est possible de les mettre dans un sac de plastique pour les protéger, car de la neige entre à l'intérieur de la chute s'il y a vent ou tempête. Merci à tous !

Resp.: Céline Roy,

Consultez notre page Facebook pour plus d'informations.

RECHERCHE

Articles de cuir et anciens colliers de perles ou autres, laine à tricot, tiges de fibre de verre, pour les recycler en objets artistiques.



J'achète vos vieux papiers...

... d'avant 1940

- Cartes postales
- Photos (scènes de vie)
- Images pieuses (dentelle)
- Cartes mortuaires

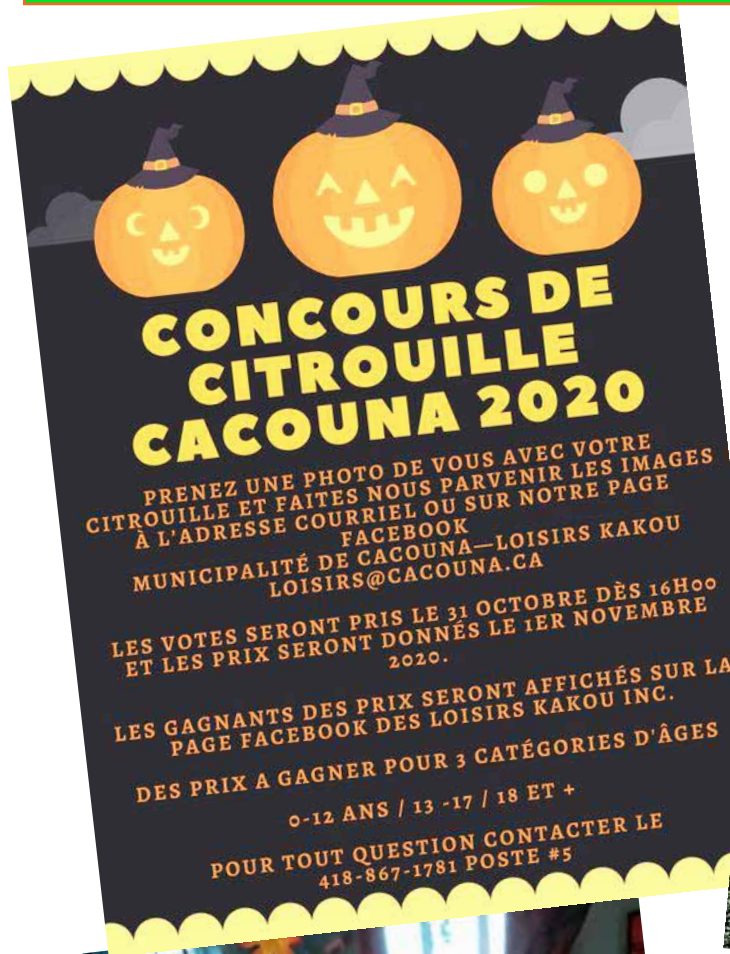
Richard Michaud
418.862.5671



La Municipalité de Cacouna souhaite vous informer que, extraordinairement cette année, à cause de la pandémie, le porte à porte est annulé. En revanche, des activités-concours sont offertes pour l'Halloween.

-CONCOURS DE LA CITROUILLE LA PLUS EFFRAYANTE.

-CONCOURS DE LA MAISON LA PLUS DÉCORÉE.



Cédric Soucy, Technicien en loisirs et culture, Municipalité de Cacouna

Prenez le temps, en famille ou seul, de décorer votre maison ou votre citrouille pour la Fête de l'Halloween. Faites-nous parvenir des images de vos projets. (Maison jour et soir)
À l'adresse courriel loisirs@cacouna.ca ou sur notre page Facebook : *Municipalité de Cacouna—Loisirs Kakou*
Les votes seront pris le 31 octobre dès 16h30 et les prix seront donnés le 1er novembre 2020.