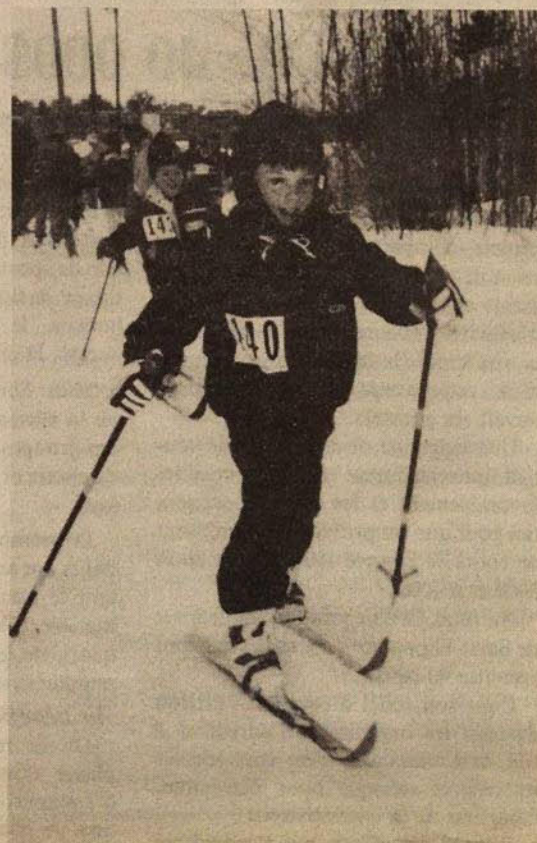


AMOUR DE FÉVRIER



2 équipes de ski de fond à St-Hippolyte

Ski de fond / Coupe des Fondeurs

Comme à chaque année, l'école Les Hauteurs présente une équipe de skieurs de fond, formée de garçons et filles âgés entre 6 et 13 ans. Le Service des loisirs aidé des parents bénévoles s'occupent d'une trentaine de jeunes.

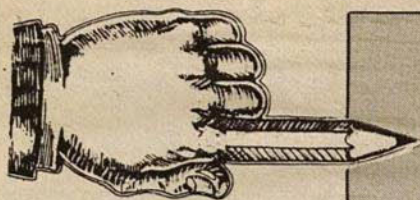
L'an passé, l'équipe de St-Hippolyte s'est classée 2ième parmi les écoles du secteur primaire. Les ambitions pour cette année sont grandes, mais celle qui nous tient à coeur est surtout le fait d'avoir de plus en plus de skieurs de fond.

Cette année, dès la première compétition, les jeunes de St-Hippolyte se sont démarqués avec quatre (4) médailles dans quatre (4) catégories différentes. Nous espérons avoir une aussi grande participation des jeunes les 27 janvier, 3 et 10 février '90, toujours avec notre objectif d'aller chercher la première place.

Nous remercions, du côté de l'école, madame Jocelyne Cassagnol, directrice d'école, Martin Couture, professeur d'éducation physique, nos entraîneurs Marc Thérault, Jean Lacasse, Michel Brière et tous les parents qui rendent cette participation à la compétition des fondeurs possible.

Nous invitons également tous les amis du ski de fond à venir encourager nos jeunes.

**Pierre Brisson, directeur
Service des loisirs**



En direct de la communale

Initiatives locales

La Communale verse plus de 40 000\$

En guise d'appui aux organismes sans but lucratif lui ayant présenté des projets comportant soit l'aménagement de sites, l'amélioration d'équipements et le lancement ou la poursuite d'activités procurant une accessibilité accrue à toute la famille, la Communale a, cette année encore, largement ouvert ses goussets.

Une vingtaine de demandes de soutien financier furent en effet accueillies favorablement et les sommes consenties pour que ces projets se concrétisent au cours de l'année 1990 varient entre 300\$ et 6 400\$.

Au total, la Corporation municipale de Saint-Hippolyte s'est engagée à leur remettre 40 000\$.

Dans son souci d'équité à l'endroit de tous les organismes s'adressant à elle, la Communale s'est appuyée sur les critères suivants pour déterminer l'ampleur de sa contribution:

- d'abord, les efforts que l'organisme déploie pour en arriver à s'autofinancer;
- ensuite, la nature et l'impact positif des initiatives proposées sur la qualité de vie et l'implication de tous les membres de la famille;
- enfin, évidemment, les disponibilités budgétaires de la Municipalité.

Pour les jeunes et les moins jeunes

Plusieurs des projets soumis et acceptés sont directement reliés à la pratique de sports comme la natation, le patinage artistique, la gymnastique, le hockey, le soccer et le football, le karaté, la chasse et la pêche.

Mais Saint-Hippolyte a également vu la nécessité de se montrer solidaire des groupes impliqués auprès des bouts de choux et des personnes du troisième âge.

De nombreuses associations de résidents ont aussi eu droit à une oreille attentive pour combler leurs besoins en matière d'aménagement de parcs, de quais, de terrains et de pavillons communautaires.

Au bénéfice de l'ensemble

De la même manière, c'est avec plaisir que la Communale a accepté d'assumer, à part égale avec l'Association de chasse et pêche, l'ensemencement des lacs de la municipalité, où cela est effectivement viable.

Enfin, pour enjoliver le village et relever la fierté collective, elle défraiera une partie du coût relatif à l'éclairage de la façade et du clocher de l'église, ceci en continuité avec celui de la Communale.

Lac Bleu

On entreprend les démarches voulues

Suite à une demande de l'Association des propriétaires du Lac Bleu, les conseillers municipaux de Saint-Hippolyte ont adopté deux résolutions appuyant leurs revendications: une au sujet du Programme des lacs pour l'année 1990 du ministère de l'Environnement, en particulier à la classification des fosses septiques, et l'autre concernant le contrôle des bateaux à moteur sur cette étendue d'eau.

Il a donc été convenu que Saint-Hippolyte adressera elle-même ces recommandations aux ministres responsables de ces dossiers, soit le Ministre de l'Environnement du Québec dans le cas des fosses septiques ainsi que le Ministre des Affaires municipales pour ce qui est de la réglementation sur les bateaux à moteur.

Dans ce dernier cas, les citoyens seront satisfaits d'apprendre que les restrictions demandées ont trait à la limitation de la puissance des moteurs à 80 chevaux vapeur et de la vitesse à 48 kilomètres heure ainsi qu'à l'interdiction des jet-skis, sea-doo, aéroglisseurs et autres embarcations du genre.

Un contrôle serré

La Communale a également acquiescé au besoin énoncé par l'Association du Lac Bleu à l'effet d'assigner un ou des agents dont la mission serait d'assurer le respect de la nouvelle réglementation.

Afin d'exercer tout le contrôle nécessaire, la Communale demandera d'ailleurs que cette assignation par le Ministère des Transports se fasse au sein de la Sécurité publique de Saint-Hippolyte.

Hommage aux résidents

Les conseillers municipaux ont par ailleurs félicité cette association pour sa ténacité dans la recherche de solutions aux problèmes environnementaux du lac.

Ils se sont dits tout à fait prêts à mettre l'épaule à la roue, car ces initiatives feront que, de plus en plus, les gens qui y viendront le feront vraiment pour s'établir plutôt que pour y séjourner brièvement sans se préoccuper de la qualité future du lac.

Pollution des ruisseaux et des lacs

Une question de responsabilité, de priorité et de société

La majeure partie des interrogations formulées par les citoyens à la dernière réunion du Conseil faisant référence à la pollution des cours d'eau; les conseillers de Saint-Hippolyte ont donc profité de l'occasion pour éclairer le débat sous plusieurs angles.

Ils ont confirmé qu'ils jugent cette ques-

tion prioritaire, la qualité, la beauté et l'accessibilité des lacs étant la pierre angulaire de l'économie locale.

D'autre part, ils ont voulu signifier que, dans le cadre de cette priorité globale, ils doivent s'attaquer à résoudre les problèmes par ordre de priorité.

NOUVELLES BRÈVES

bornes dont l'une au village, et l'acquisition d'un véhicule additionnel intégrant une pompe et un réservoir de 4,000 gallons d'eau viendront faciliter et améliorer le travail des sapeurs de Saint-Hippolyte.

D'ici là, un petit conseil de grande valeur: les braises de foyers ou de tout autre feu doivent reposer au moins une semaine avant d'être mises dans un contenant de carton. Sinon, danger!

En décembre, il y eut feu au garage municipal. C'était justement dû au dépôt d'un contenant de braises amassées par un citoyen.

Saint-Hippolyte affiche ses nouvelles couleurs

Les citoyens présents à la dernière assemblée du Conseil ont eu droit à une primeur. On y a dévoilé la maquette du «nouveau look» que prendra Saint-Hippolyte et qu'arboreront bientôt ses véhicules: sur fond blanc, se profilent de dynamiques bandes vertes et rouges.

Bien entendu, il se passera quelques mois avant que tous les équipements et installations de la Municipalité aient refait peau neuve.

C'est en effet graduellement qu'on y viendra. Ne soyez donc pas surpris en voyant les premiers «nouveaux» camions.

Contraventions, des questions

Lors de la période de questions de la dernière assemblée, une citoyenne a déploré le fait que la Municipalité et la Sûreté du Québec «se renvoyaient la balle» en matière d'application du Code de la route.

Les conseillers y ont apporté quelques précisions tout en annonçant qu'un représentant de la Sûreté du Québec serait invité prochainement à une assemblée de la Communale pour faire la lumière sur toutes les questions sous sa juridiction.

LE SENTIER

Ce journal communautaire se veut le reflet de notre communauté, un moyen de communication et un ajout à la vie culturelle de notre région. Les textes de ce journal ont été écrits par des citoyens de St-Hippolyte et de ses environs.

Conception et rédaction:
Nicole Chauvin, *coordonnatrice*
Marielle Lefebvre, *recherchiste*
Thérèse Labrosse, *recherchiste*
Louis Héon, *collaboratrice*
Bruno-Pierre Mattei, *trésorier*
Jocelyne Bigras, *trésorière*

Vous pouvez envoyer vos articles, communiqués et photos au journal Le Sentier, C.P. 135, St-Hippolyte J0R 1P0. Les textes dactylographiés et signés devront arriver avant le 15 de chaque mois. Afin que nous puissions vous retourner vos photos, inscrivez-y à l'endroit vos nom, adresse et numéro de téléphone. Pour renseignements, composer 563-2038 ou 563-2401.

To all our english citizens, you are welcome to send us your comments and your texts.
Dépôt légal Bibliothèque Nationale du Québec, 2e trimestre 1983.

Semaine de la municipalité

En 1990, la Semaine de la municipalité se déroulera du 4 au 10 juin et ce, à l'étendue du Québec, sous le thème de la démographie.

Saint-Hippolyte participera à cet événement annuel se voulant une démonstration massive de la vitalité et du rôle-clé des collectivités locales.

Un fait nouveau cette année: la Semaine de la municipalité a institué l'Ordre du mérite municipal afin de rendre hommage aux citoyens, fonctionnaires et organismes communautaires qui auront remarquablement contribué au mieux-être de la collectivité.

La Communale abordera ce sujet plus en détail lors d'une prochaine réunion.

Constructions neuves: objectif surpassé

A la lumière des rapports d'octobre dernier, le maire Georges Loulou s'était dit confiant de voir Saint-Hippolyte franchir le seuil des 80 constructions neuves pour l'année 1989.

Or, en toute fin d'année, son voeu fut exaucé: la Communale a en effet émis 81 permis pour la construction de nouvelles résidences.

Résultat: l'évaluation municipale a grimpé de \$6,3 millions en 1989, soit \$1 million de plus qu'à la même date en 1988.

Les citoyens et l'environnement

Les conseillers municipaux tiennent à souligner le fait que les citoyens de Saint-Hippolyte se sont montrés fort concernés par la qualité de leur environnement et que nombreux sont ceux ayant posé un geste significatif à cet égard.

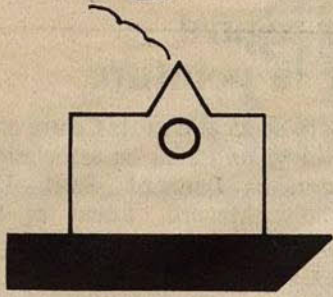
Pour étayer cette affirmation, une donnée particulièrement révélatrice: 196 permis visant l'amélioration des fosses septiques furent émis en 1989, ce qui représente un bond de 35% par rapport à l'année précédente.

Incendies: pour plus de sûreté

Bientôt, l'implantation d'un système de télécommunications de type «Pagette», l'installation de trois nouvelles



Bonnes nouvelles des associations



GARDERIE COMMUNAUTAIRE DE ST-HIPPOLYTE
L'ARCHE DE PIERROT

Un petit mot

Bonjour!

Nous voulons remercier monsieur Paul Dazé ainsi que tous les autres bénévoles qui, grâce à leur générosité, ont fait de la nuit magique un succès.

Nous tenons aussi à informer les parents que nous offrons maintenant le service du groupe maternelle.

Bienvenue à tous.

La Garderie L'Arche de Pierrôt
Téléphone: 224-7642.

Sleigh-ride et danse

organisés par

A.P.L.B. Créable,
samedi le 24 février

SLEIGH-RIDE: Chez Ward,
Lac Connelly Nord
Départ du Pavillon Créable
67e Ave, Lac Bleu
à 18:30
Coût: Adulte 8\$
Enfants 12 ans
et moins 4\$

DANSE: Au Pavillon du Créable
à compter de 20:00 et/ou

Après le sleigh-ride:
1°- Entrée gratuite
2°- Musique continue
3°- Prix de présence
4°- Permis de la S.A.Q.

Pour information et billet: Claude Prud'homme:
563-2608, René Buisson: 563-5474.

20 ANS Cercle de fermières de Saint-Hippolyte

Le Cercle de Fermières de St-Hippolyte est une association de dames de 18 ans et plus (il n'y a pas de limite d'âge) qui se réunissent une fois par mois.

Chaque cercle est autonome mais est affilié à la régionale «Fédération 16» qui comprend 44 cercles dont celle-ci appartient au provincial qui touche 25 fédérations. Chaque cercle a un comité, soit une présidente, une secrétaire et 5 conseillers lesquelles conseillères ont chacune un sous-comité qu'elle s'occupe en particulier.

Les 5 comités sont Orientation, Agriculture-Consommation, Culturel, Relations Publiques et Arts Domestiques.

Comme vous voyez, nous sommes très bien structurées et nous fonctionnons parfaitement bien. Il y a de tout, de la culture au manuel. Nous nous entraînons.

Venez vous joindre à nous un soir de nos réunions, au local de la rue Morin, le 2ème mardi du mois, à 7h30 p.m. (rue en face de l'église).

Pour informations, Mireille Vezeau au 563-3321 ou Micheline Laroche au 224-8765.



Les échos du C.R.E.L.A.B.L.E.

Ski de fond...

Les pistes sont prêtes...
Avec la collaboration du Service des loisirs, les bénévoles du club récréatif ont préparé les pistes et le service des loisirs assure l'entretien aux lacs Bleu, Maillé, Connelly et Bertrand.

Pour les skieurs affamés:

Des repas légers sont servis.
Pour le besoin de nos skieurs il y a une Halte Garderie sur place.
Heures d'ouverture: 10:00 heures à 16:00 heures.

Patin à roulettes

Vendredis: 19h00 à 20 heures - pour les petits
20:00 à 21:30 heures - pour les grands de 12 à 16 ans.

Disco

Le premier et le troisième vendredi de chaque mois, disco pour les 12 à 16 ans.

Prochaine activité

Sleigh-ride et danse organisés conjointement avec A.P.L.B. le 24 février prochain.

Besoin de patins à roulettes

Ceux ou celles qui ont des patins qui ne servent plus, peuvent en faire don au Club Récréatif du Lac Bleu et des Lacs Environnants. Communiquer à 563-2038 ou 563-2380. Merci.

Fondation
de la Banque
d'Yeux du
Québec Inc.

Merci! Merci! Merci!

HOMMAGE AUX 125 BENEVOLES
de la BANQUE D'YEUX DU QUEBEC

et à tous les généreux donateurs qui
ont contribué à l'incomparable succès de la
VENTE DE LA CANNE DE NOEL 1989.

Plus de 6,000 cannes vendues dans la
région des LAURENTIDES.

Cela ne s'était jamais VU encore! BRAVO!

Les fonds recueillis serviront à la
RECHERCHE afin de favoriser les
greffes de la cornée et trouver une
solution au problème du rejet, car
VOIR, c'est merveill'YEUX!

La famille de Lucien Cabana remercie sincèrement toutes les personnes qui ont bien voulu offrir des marques de sympathies soit par offrandes de messe, bouquets spirituels, tributs floraux, télégrammes, visites ou assistance aux funérailles lors du décès de Leona Grant Cabana survenu le 8 novembre 1989 à l'âge de 71 ans.

Les personnes ayant omis de s'inscrire sont priées de considérer ces remerciements comme personnels.

Lucien Cabana

Jacques Constant Enr.

INSTALLATION D'ANTENNE
ET ANTENNE PARABOLIQUE



35-216e AVE
LAC DES 14 ILES, ST-HIPPOLYTE 224-2866


L'ATELIER DU SILENCIEUX
GARANTIE A VIE

Garage: 563-2262
S. Beauchamp Rés.: 563-1870

**GARAGE
S. BEAUCHAMP Inc.** (Esso)

Mécanique générale - Mise au point - Freins
REMORQUAGE 24 HEURES

2241, boul. des Hauteurs
St-Hippolyte, Cté Terrebonne, J0R 1P0



**caisse populaire
les hauteurs**

Gaston C. Poirier
directeur

Siège social:
972, boul. Les Hauteurs
St-Hippolyte, Qc
J0R 1P0
tél.: (514) 224-2988



Benoît Loïselle, jeune violoncelliste



Intéressons-nous ce mois-ci à un jeune musicien âgé de treize ans, Benoît Loïselle. Peut-être l'avez-vous vu s'accomplir l'automne dernier lors de l'exposition culturelle Montagne-Art ou plus récemment à l'émission Charamoule à l'antenne de Radio-Canada?

Au total, Benoît étudie la musique depuis sept ans déjà: cinq ans de violon et maintenant, il se consacre au violoncelle depuis presque deux ans.

Les parents de notre personnalité du mois n'étant pas eux-mêmes musiciens, on peut se demander ce qui l'a dirigé vers la musique. Sa soeur et son frère aînés ont suivi les traces de leur grand-père violoniste en étudiant respectivement le piano et le violon. Quant à Benoît, il prétend avoir subi l'influence de son frère en choisissant le même instrument.

Pensionnaire à l'École secondaire Pierre-Laporte, à Ville Mont-Royal, Benoît Loïselle étudie le violoncelle de façon intensive, selon un programme spécial. Les élèves inscrits à l'option musique suivent une forte concentration de cours dans cette option et un peu moins de cours de français et de mathématiques que les élèves du programme régulier. Ils se doivent donc de travailler plus

fort afin de maintenir des notes élevées dans toutes les matières, condition première pour être admis à ce programme. Cela demande énormément de discipline et de sacrifice.

Notre jeune artiste aimerait bien faire carrière en musique classique même s'il est conscient de la forte compétition. Rien ne semble l'arrêter ni le décourager. Il a déjà expérimenté l'écriture musicale, mais préfère s'en tenir à l'interprétation. De plus, il a maintenant plus d'expérience avec le public et semble prendre goût à ce contact.

Benoît aime tous les styles de musique dont le jazz, mais lorsqu'il cause compositeurs, on entend surtout les noms de Vivaldi, Bach et Téléman.

Selon ce jeune musicien, l'important dans l'interprétation, c'est d'avoir la musique dans la tête et d'aimer son morceau, sinon la performance demeure égale et ordinaire. A l'écouter, on sent aisément toute la place qu'occupe la musique dans la vie de Benoît Loïselle. Son entrain et sa persévérance le mèneront sûrement loin. Souhaitons-lui bonne chance!

Un regard sur la peinture

Du 14 au 25 janvier, le Centre d'exposition du Vieux Palais en association avec les notaires Léonard, Ruel, Désilets, Brisebois, Ménard, Locas et Léveillé présente une rétrospective de l'oeuvre de Wim Huysecom.

Du même coup, on peut en profiter pour visiter la salle voisine où sont exposées d'intéressantes expériences de relief du jeune artiste Robert Lachance, de même que Pluralité '90, une exposition réunissant trente artistes québécois.

Le Centre du Vieux Palais est situé au 185, du Palais à Saint-Jérôme. (tél.: 432-7171).

Le Comité culturel

Le Comité culturel, désireux de mettre sur pied des ateliers d'information populaires, cherche à savoir ce qui intéresse les Hippopolytois.

Voici différents exemples: Drogue et alcool, environnement, ornithologie, astronomie, famille.

Veillez envoyer ce coupon au Journal le Sentier, C.P. 135
En y inscrivant les sujets qui vous intéressent et d'autres idées d'ateliers.

Sujets: _____

LES IMMEUBLES
ARPENSOL inc.

Ouvert de 9h à 18h tous les jours et samedi et dimanche

563-5559

2282, ch. des Hauteurs

VENTE
ACHAT
LOCATION

Jovi

**La qualité à la portée
de la main**

- fruits et légumes
- fromages importés
- boeuf marque rouge - charcuterie
- viandes pour congélateur

situé
au centre du village
Tél.: **563-2145**

Le mot croisé de

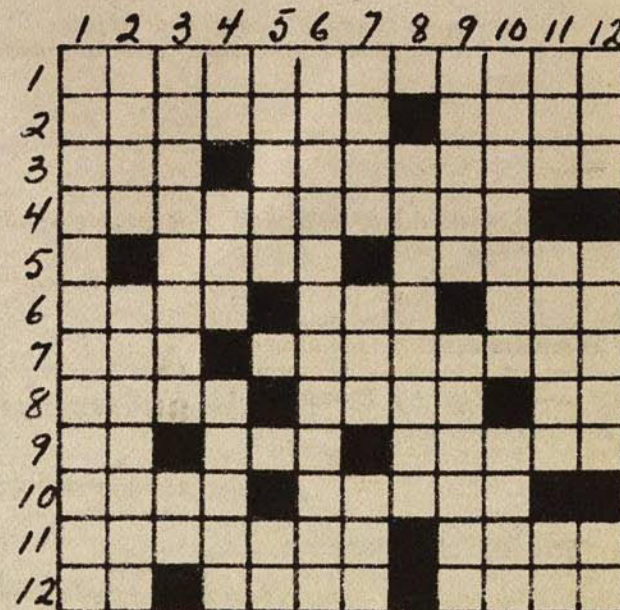
HORIZONTALEMENT

- 1- Accusation.
- 2- Usure graduelle — Eau.
- 3- Place — Flâneries.
- 4- Obscur, incompréhensible.
- 5- D'une locution signifiant (sans réflexion). — Ancienne cap. du duché de Ventadour.
- 6- Marin français (1650 - 1702) — Levée — Classement.
- 7- Artère — Lieux de travail.
- 8- Anneau de cordage — Chefs d'état — Conjonction.
- 9- Pron. pers. — Lettre grecque — Irisé.
- 10- Pron. pers. — Classe sociale (en Inde).
- 11- Orner, incruster — Terres entourées d'eau.
- 12- Est utile au dessinateur — Facile — Hume.

VERTICALEMENT

- 1- Morcellement.
- 2- Périodes — Méduse.
- 3- Célèbres, très connus — Article.
- 4- Squelette — Explosif. — Nomma successivement.
- 5- Démontés — Mesure chinoise.
- 6- Personnes qui soudoient.
- 7- Sur la croix — Prén. masc. — Mesure agraire.
- 8- Se dit de certains nez.
- 9- Energie — Renard bleu.
- 10- Relation prohibée — Caché.
- 11- Poème lyrique — Vadrouiller - Prén.
- 12- Issus — Énumération — Saint.

Marielle



ET DES LOISIRS SPORTIFS

Ski Alpin

Plusieurs sorties de ski alpin organisées pour les étudiants cet hiver. Le transport par autobus permettra aux jeunes skieurs de St-Hippolyte de profiter des belles journées de ski à coût réduit.

Faites vite! le nombre de places est limité.

Lors de notre sortie du 8 janvier dernier, nous avons eu une excellente participation, de plus, une très belle température.

Date des sorties	Endroit	Date limite d'ins.	Coût étudiant
Mardi 27 février '90	Mont-Habitant	9 février '90	8.00\$
Jeudi 1er mars '90	Mont-Tremblant	9 février '90	15.00\$

Inscriptions

Pour s'inscrire, il suffit de passer à la Communale aux heures de bureau: du lundi au jeudi de 9h00 à 16h00 et le vendredi de 9h00 à 19h30.

Pierre Brisson, directeur
Service des loisirs

Invitation à tous nos sportifs jeunes et moins jeunes

Rencontres de hockey sur glace (avec équipement)

Groupes d'âges:

«A» 10 - 14 ans

«B» 15 - 25 ans

«C» 25 - 40 ans

Calendrier prévu:

Mercredi 7 février '90

de 18h30 à 19h30 groupe «A»

de 19h30 à 20h30 groupe «B»

de 20h30 à 21h30 groupe «C»

Mercredi 28 février '90

de 18h30 à 19h30 groupe «A»

de 19h30 à 20h30 groupe «B»

de 20h30 à 21h30 groupe «C»

Endroit: Parc Aimé-Maillé. Nombre d'inscriptions limité. S'inscrire à l'avance...

Il suffit de passer à la Communale aux heures de bureau: du lundi au jeudi de 9h00 à 16h00 et le vendredi de 9h00 à 19h30.

Pierre Brisson, directeur
Service des loisirs

Ski de fond au Bivouac tous les week-ends

Nous vous invitons à venir rencontrer madame et monsieur Dowd au Bivouac (2060, chemin des Hauteurs) les samedis et dimanches, vous aurez ainsi l'occasion de profiter gratuitement de bonnes conditions de ski de fond. Le Bivouac est ouvert de 10h00 à 17h00 pendant toute la saison de ski. L'accueil y est très chaleureux et vous pouvez être informé des conditions des pistes de même que des derniers développements concernant le réseau de ski de fond. Pour votre sécurité, inscrivez-vous au Bivouac à votre arrivée et à votre retour de randonnée.

BON SKI! POUR INFORMATIONS: 563-2511.

Chronique DENTAIRE

Claude Laflamme D.M.D.

Les maux de dents

Qui n'a jamais eu une rage de dents? Tout le monde a dû éprouver des douleurs aux dents durant sa vie. Un enfant qui perce des dents éprouve souvent de la douleur qu'il manifeste par des pleurs, des chignements, etc.. Un adolescent peut un jour ou l'autre avoir des maux de dents à cause des caries dentaires. Un adulte peut aussi avoir des abcès, une gingivite aigue, des dents qui bougent, des dents de sagesse qui font des pressions sur les dents. Toutes ces situations entraînent des douleurs. Ce ne sont que quelques exemples parmi tant d'autres.

Comment peut-on connaître l'origine d'un mal de dents? C'est difficile parfois. La personne a-t-elle mal à une dent en particulier? ou est-ce la gencive qui l'irrite? On sait qu'un simple rhume ou une sinusite par exemple peut occasionner des névralgies qui sont associées à des maux de dents. Une chose est sûre, le dentiste doit toujours éliminer les possibilités une à une bien des fois avant de finalement trouver la cause d'un problème. Il arrive parfois que l'origine du mal de dents ne peut être identifiée. Dans ce dernier cas, il est préférable très souvent de ne rien faire. Le temps peut parfois nous donner la réponse. Il est préférable d'attendre que d'enlever une dent qui peut devenir insensible par la suite.

Qui de mieux renseigner que votre dentiste lorsqu'il s'agit de douleur dans la région de la tête et du cou. Consultez-le, il peut vous aider.

Claude Laflamme, D.M.D.

Biosphère

Tiré de la Revue
Biosphère,
janvier-février 90

Bleu, bleu, bleu!

Le programme de recyclage de la province de l'Ontario est le meilleur au monde et c'est un modèle pour les autres pays. C'est ce qui ressort des déclarations faites lorsque ce programme a reçu, l'automne dernier, le Prix des Nations-Unies.

J. Hanson, du Conseil de recyclage de l'Ontario, a récemment déclaré que près de 2 millions, des 3,3 millions d'habitants de la province, peuvent participer à ce service et que 85 pour 100 y prennent effectivement part.

On sait que chaque résidence reçoit une boîte bleue qui peut être remplie avec des bouteilles, des boîtes de conserve, d'autres contenants de verre ou de métal, et des journaux. Le contenu de ces boîtes est ramassé par des camions spéciaux, en vue de leur recyclage.

On estime qu'en 1989, 226 000 tonnes de journaux, de verre, d'aluminium et de fer ont été ainsi récupérés. Les régions nordiques, les zones rurales et les tours d'habitation ne font pas encore partie du programme. On prévoit qu'en 1992, 75 pour 100 de tous les foyers de l'Ontario disposeront de ce service. La première boîte bleue a été mise dans la rue à Kitchener, en 1982.

Corail et cyanure

Biosphère a présenté, dans le numéro de mars-avril 1988 «les sombres dessous de l'aquariophilie», c'est-à-dire, l'utilisation massive de cyanure, aux Philippines notam-

ment, pour capturer des poissons tropicaux. Dans cette opération, de très nombreux animaux sont atteints et meurent (poissons, crustacés, coraux, leurs oeufs, leurs larves...). 150 tonnes de cyanure sont ainsi utilisées chaque année.

Les récifs de coraux des Philippines abritent le plus grand nombre de poissons tropicaux au monde et fournissent environ 70 pour 100 des poissons tropicaux d'aquarium. Chaque Km² assure la production de 35 tonnes de poissons par an. Mais lorsque les coraux ont été détruits par le cyanure, la production n'est plus que de 7 t par Km² annuellement.

Le CRDI a subventionné deux organismes, l'Alliance internationale pour la vie sous-marine — Canada et la Fondation Haribon pour la conservation des ressources naturelles, aux Philippines, pour enseigner aux pêcheurs philippins d'autres méthodes de capture des poissons tropicaux (filet transparent et épuisette).

Attention aux ballons

Quoi de plus joli pour l'oeil qu'un envol de milliers de ballons! Mais que leur arrive-t-il lorsque s'achève leur course?

Tous ces milliers de ballons qui sont lancés dans l'atmosphère chaque année retombent et polluent l'environnement, tout simplement. Et bien souvent, les vents les entraînent vers la mer, ou vers des lacs. où ils deviennent dangereux pour la faune. Une baleine est morte quand un ballon a bloqué son système digestif. Des tortues les pré-

sent pour des méduses, des oiseaux de mer s'en servent pour construire leurs nids où s'étouffent leurs petits en avalant ces morceaux de plastique.

Les statistiques montrent, par exemple, que 20 000 ballons ont été relâchés dans la région de Halifax en une année, 1,2 million de Disney Land, aux Etats-Unis, et 1,5 million de Cleveland. Et ailleurs! En plus de nuire à la faune, les ballons, si jolis dans les airs, polluent les plages, les rives ou les champs.

Timbre de la conservation des habitats

Le Programme national de conservation des habitats fauniques vient d'avoir cinq ans. Ce programme est financé, en partie, par la vente d'un timbre dont les profits sont versés directement à Habitat faunique Canada, une organisation autonome et sans but lucratif qui, en collaboration avec des organismes provinciaux, territoriaux et fédéraux, et même non gouvernementaux, travaille à prévenir la disparition d'habitats fauniques.

Pour ce 5e anniversaire, le timbre reproduit une oeuvre du grand artiste animalier québécois, Jean-Luc Grondin. «Oies blanches au nid», tel est le titre de ce tableau de ce peintre célèbre, auquel Biosphère a déjà consacré quelques pages (janvier-février 1989, Des ailes québécoises). On peut se procurer ce timbre aux comptoirs philatéliques de Postes Canada ou par commande postale, jusqu'au 31 mars 1990 (coût, 7,50\$).

Claude Laflamme D.M.D.

DOCTEUR EN MÉDECINE
DENTAIRE

2894 Boul. Labelle
Prévost, Québec
J0R 1T0
224-2907

2274 Boul. Des Hauteurs
St-Hippolyte, Québec
J0R 1L0
563-3232

SUR RENDEZ-VOUS
ET URGENCE



Pour le fin gourmet à la recherche de fine
cuisine gastronomique dans un décor enchanteur
Riverain du plus beau lac des Laurentides

305e Avenue, Lac L'Achigan, Saint-Hippolyte
Sortie 45 de l'Autoroute des Laurentides

Thérèse et Jean Duval

(514) 563-2083

Par delà
la flanelle
et
le vinaigre

par Thérèse Labrosse



Faire
du
jogging
le plus
droit
possible

Un spécialiste américain en biocémanique, le Dr Wendell Liemohn, de l'Université du Tennessee à Nashville, conseille de faire du jogging en gardant le corps le plus vertical possible, plutôt qu'incliné vers l'avant comme on le voit fréquemment. La raison: la position verticale permet de répartir plus uniformément la pression sur la surface des disques intervertébraux.

Un truc pour faire disparaître le point au côté

Vous êtes en train de faire du jogging, de marcher, de pédaler ou de jouer au squash lorsque soudainement vous ressentez un point sur le côté (droit ou gauche) juste en bas des côtes. Il s'agit fort probablement d'un spasme du diaphragme, ce muscle en forme de coupole responsable de la respiration. Pour vous débarrasser de ce point, marchez ou diminuez l'intensité de votre exercice, inspirez à fond, puis, tout en rentrant le ventre, expirez lentement par la bouche en serrant les lèvres comme pour siffler. Répétez autant de fois que nécessaire.

Le pouvoir des huiles et des crèmes augmente au contact de l'eau chaude. Pour profiter au maximum de leurs bienfaits, une fois le bain rempli, versez-y quelques secondes avant d'y entrer.

Une opération peut corriger la myopie... aux risques du patient

Adieu lunettes et verres de contact? Peut-on vraiment remiser indéfiniment ces articles encombrants et malgré tout indispensables aux myopes, hypermétropes et astigmatés? Oui, disent les spécialistes, si on accepte de passer sous le bistouri ou le laser de la kératotomie radiale.

Une découverte soviétique

Cette intervention chirurgicale effectuée en clinique externe a été mise au point en 1975 par le Dr X.N. Fyodorov, de l'Institut de recherche pour la microchirurgie des yeux, à Moscou. Exportée aux États-Unis en 1978, elle a été pratiquée pour la première fois au Canada en 1979. Déjà 200 000 Américains et 400 Canadiens ont préféré la chi-

urgie de la kératotomie radiale aux lunettes.

La technique est fort simple. Selon le défaut de l'œil, de 8 à 16 incisions sont pratiquées à l'aide d'un laser ou d'une lame en diamant, allant du centre à la périphérie de la cornée, dans le but de réduire ou d'éliminer ses excès de courbure. Cette opération intervient

directement sur la forme de la cornée, qui est trop longue dans le cas des myopes et trop courte chez les hypermétropes.

Un risque certain

Cependant, une étude a récemment refroidi l'ardeur des tenants de la kératotomie radiale. Un professeur d'ophtalmologie de l'Université Emory, à Atlanta, a révélé que le tiers des 435 patients étudiés par son équipe avaient toujours des problèmes de vision deux ans après l'intervention, tels des éblouissements ou l'instabilité de la correction.

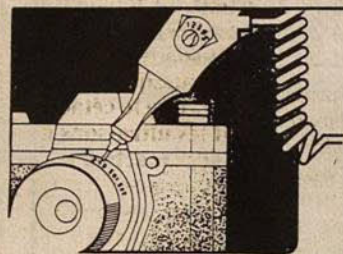
bien attention, ajoute le Dr Dubé. La personne qui veut se débarrasser de ses lunettes doit bien se renseigner sur la kératotomie radiale. C'est une technique qui est là pour rester, mais actuellement, il n'y a pas de garantie de guérison. Une deuxième intervention peut même s'avérer nécessaire dans certains cas.

Les hôpitaux sont prudents

Au Québec, les hôpitaux qui offrent cette chirurgie se comptent sur les doigts d'une seule main. Ils sont surtout concentrés à Québec et Montréal. « Au CHUL, nous sommes très restrictifs, dit le Dr Dubé. Il faudrait pouvoir travailler avec de l'équipement de pointe pour effectuer cette intervention en série, ce qui n'est pas le cas au Québec si on se compare avec les États-Unis. »

Chez nos voisins, la popularité galopante de la kératotomie radiale a incité certains centres à fixer des tarifs astronomiques, jusqu'à 3 500 \$, afin de freiner cet engouement. Au Québec, les prix varient d'une institution à l'autre.

Cette toute nouvelle vogue n'a pas encore permis aux autorités concernées de promulguer des règlements à ce propos. Par exemple, pour que les coûts de l'opération soient défrayés par l'assurance-maladie, il faudra remplir certaines conditions... le seul désir de ne plus porter de lunettes ne suffira sûrement pas!



ACTI PRÉVENTION CRIME N

Ça vous appartient

Février 1990

Opération Identification

Vous courez moins de risques d'être victime de vol si vos objets de valeur sont protégés par «L'Opération Identification». Ce programme de prévention vous permet d'accroître la protection de vos biens en dissuadant les voleurs de cambrioler votre résidence.

Pour y participer

Vous devez vous adresser au poste de police situé le plus près de votre domicile pour y emprunter un burin électrique. Ce service est gratuit et accessible à tous les contribuables.

Avant d'utiliser le burin, il est préférable de lire les instructions. Pour éviter d'endommager les biens que vous voulez identifier, pratiquez-vous sur des objets sans valeur.

N'oubliez pas de retourner le burin au poste de police dans le délai fixé. Vous permettrez ainsi à d'autres citoyens d'avoir accès à ce service.

Le numéro à utiliser

Secteur privé:

Vous gravez sur vos objets de valeur votre numéro de permis de conduire et si vous n'en possédez pas, vous utilisez votre numéro d'assurance sociale.

Secteur commercial et industriel:

Vous utilisez le numéro qui vous a été attribué par la Comis-

sion de santé et de sécurité du travail du Québec (CSST) ou tout autre numéro suggéré par votre service de police.

Lorsque vous remettez le burin après avoir gravé vos objets de valeur, deux autocollants vous seront remis. Ils vous permettront de signaler à d'éventuels voleurs votre participation à «L'Opération Identification». Ces autocollants devront être posés sur les portes avant et arrière de votre domicile.

Quelques conseils utiles:

Ne collez pas d'autocollants sur vos portes et fenêtres si vous n'avez pas gravé vos biens.

Faites un relevé de vos biens et inscrivez-les à l'intérieur du dépliant intitulé «En lieu sûr». Bien entendu, vous devez mettre ce registre en lieu sûr.

Lorsque vous utilisez le burin, tenez-le bien droit et tournez le bouton d'ajustement selon la résistance de la surface à graver.

Le numéro doit être gravé à un endroit facile d'accès. Vous pouvez également graver un second numéro à un endroit caché.

Objets qu'il faut graver:

- antiquités
- appareils ménagers
- appareils photo
- appareils stéréophoniques
- armes à feu
- articles de sport

- bicyclettes
- calculatrices
- magnétophones
- outils
- horloges
- téléviseurs
- instruments de de musique
- jumelles
- machines à écrire
- tondeuses à gazon.

Accessoires de véhicules

- appareil C.B.
- batterie
- enjoliveurs de roues
- haut-parleurs
- lecteur de cassettes
- radio
- roues de magnésium.

Objets qu'il faut photographier:

- antiquités
- argenterie
- bijoux
- objets de collection (argent, timbres,...)
- peintures
- vaisselle

Autres biens à identifier:

- fourrures
- vêtements.
- * Pour identifier des vêtements, vous devez coudre une marque d'identification ou utiliser une plume à encre invisible.

L'identification des objets de valeur est une mesure de prévention qui a fait ses preuves. Chaque année de nombreuses victimes de vol retrouvent leurs biens grâce à «L'Opération Identification».

Un bon éclairage, de bonnes serrures et la collaboration entre voisins vous permettront également d'accroître la protection de votre propriété et d'améliorer par le fait même la qualité de votre milieu de vie.

Pour obtenir plus de renseignements à ce sujet ou pour toute question de prévention du crime, communiquez avec votre service de police.

RAPPORTEZ-LES!

Moi, je récupère

FONDS QUÉBÉCOIS DE RÉCUPÉRATION

CONSIGNÉE 5¢ QUÉBEC

Tél: 224-4818

COIFFURE NORDIC enr.

Normand Gohier

1412 boul. Les Hauteurs St-Hippolyte

L. LAQUERRE ENR.

Tireuse de joints

Estimation gratuite

563-3503

CREATIONS FLORALES DE ST-JEROME

OUVERT 7 JOURS / SEMAINE

Claudette Lemay

245 rue Labelle, St-Jérôme

436-1872

«Le contact visuel»

Qu'est-ce donc le contact visuel?

C'est regarder une personne directement dans les yeux. Quand on travaille auprès des enfants et qu'on observe les communications entre parents et enfants, on peut voir les résultats et laissez-moi vous dire combien le contact visuel est important et éloquent. Plus les parents utilisent le contact visuel pour exprimer leur amour à leur enfant, plus l'enfant se nourrit émotionnellement et remplit son réservoir émotionnel, n'oubliez pas que nous sommes leurs modèles.

Je pense que c'est une des principales nourritures émotives et certes beaucoup plus agréable lorsqu'il est accompagné de paroles aimantes et douces et d'expression faciale souriante. Si nous donnons un contact visuel positif continu aimant, il fera la même chose, si nous l'utilisons que pour accentuer nos irritations il fera de même.

«LA PLUS PERDU DE TOUTES LES JOURNÉES EST CELLE OU L'ON N'A PAS RI.»

JULIE CABANA

St-Hippolyte



La mésange à tête noire

«Chickadee dee dee!» entend-on claironner dans le sous-bois. En imitant ce cri, on voit apparaître à 2 mètres de soi, un petit oiseau d'à peine 11 cm qui possède un capuchon et une bavette noirs, les flancs chamois, le dos gris et les joues blanches. Cet oiseau, c'est sans doute le plus accueillant de nos passereaux d'hiver: la Mésange à tête noire. En anglais, on la nomme black-capped Chickadee; le nom générique renvoie au cri de ralliement de l'oiseau. La mésange est une espèce très allègre et vive. Elle est tout à fait enjouée. Elle est un homéotherme: elle doit garder la température de son corps à 40°C en tout temps, sinon c'est la mort qui la guette. Mais le froid le plus vif et le plus âpre ne semble pas l'importuner outre mesure, tant que la nourriture demeure disponible.

Un petit oiseau prodigieux

C'est pour cela qu'elle s'approche des habitations si vous avez su installer une mangeoire dans votre cour. De simples graines de tournesol et une boule de suif vous permettront de l'entendre et de l'observer tout l'hiver.

La mésange est d'une vivacité incomparable. Quand elle dort, son cœur bat 500 coups à la minute. Mais ce n'est rien! Quand l'oiseau est actif, il peut battre jusqu'à 1000 coups à la minute! Pour rester en vie, la mésange, le jour, doit manger sans arrêt, surtout en périodes de froid intense.

L'oiseau au répertoire varié

La mésange possède un répertoire sonore étonnamment varié. On connaît plus de 30 sons différents émis par cette espèce. Mais certains contacts sonores

n'ont pu être décodés: c'est dire qu'il reste encore beaucoup de choses à découvrir! En hiver, les mésanges sont grégaires. Elles se tiennent par petites troupes de 6 à 10 individus menés par le couple dominant. Ce couple exerce une domination sur les autres mésanges qui complètent la formation. Quand la troupe veut traverser un espace découvert, les mésanges attendent que l'un des oiseaux dominants ait franchi l'espace en premier. Il lancera alors un «sleet» sonore qui donne le signal aux autres mésanges que la voie est libre, qu'ils peuvent rejoindre le chef du groupe.

Un des plus beaux chants de la mésange demeure le fameux «qui es-tu», répété à intervalles réguliers, et qui est le chant territorial de la mésange sifflé par le mâle surtout à la fin de l'hiver et durant l'été. Ce chant éloigne les autres mâles du territoire choisi par ce couple et permettra à l'oiseau de nicher sans contraintes.

Au printemps, la mésange pratique une petite cavité dans un arbre vermoulu ou dans un noeud de grosse branche. Les épinettes, les bouleaux sont souvent choisis comme lieux de nidification. Après la couvaison, les jeunes demeurent environ deux semaines au nid, puis ils voleront de leurs propres ailes.

Même si l'on ne peut attribuer de qualités humaines aux comportements des oiseaux, je voudrais dire que le cri de ralliement de la mésange, le très connu «chickadee dee dee» me rend tout à fait joyeux. Au pays des oiseaux, on ne risque pas de s'ennuyer. Chez les humains non plus, si on prend la peine de tendre l'oreille.

LES SURPRISES DE LA NATURE

(SHS) La nature n'a pas fini de nous surprendre. Ainsi des recherches récentes ont permis d'établir que le dauphin entendait avec ses mâchoires, et que le phoque voyait... avec ses oreilles! Le dauphin, c'est connu, s'oriente par écholocation, c'est-à-dire en émettant des ultrasons qui, réfléchis sur un obstacle, lui révèlent la position de celui-ci. Or un chercheur du zoo de Chicago a découvert, en coiffant son dauphin Nemo d'un masque de polystyrène, que le cétacé captait les ultra-sons grâce à ses mâchoires, qui sont creuses et transmettent les impulsions jusqu'aux oreilles. Et selon un biologiste de l'Université d'Alaska, qui a utilisé un masque semblable pour cacher les oreilles d'un phoque, ce dernier sait localiser les trous dans la glace en les «observant» à l'aide de ses oreilles: il écoute le son produit par les clapotis de l'eau à la surface, puis calcule la position du trou en se déplaçant aux alentours, une technique appelée triangulation, qui est utilisée par les arpenteurs-géomètres.

LE SIDA: PAS TANT QUE ÇA! (SHS) «D'ici l'an 2000, le SIDA aura à ce point décimé la population que l'épidémie de peste noire qui ravagea l'Europe au Moyen-Âge fera pâle figure en comparaison». Ce genre de prédiction (celle-ci vient d'être faite par le ministre de la Santé des États-Unis) apparaît souvent dans les journaux par les temps qui courent. Mais il s'agit là, selon le magazine américain Discover, d'une comparaison boiteuse, voire d'une gros-

sière surestimation de l'ampleur du SIDA par rapport à celle de la peste... et de nombre d'autres maladies qui sévissent de nos jours. Le SIDA a tué 32 000 personnes aux États-Unis depuis 1981 et aura fait, dans la pire des hypothèses, 149 000 victimes entre 1981 et 1991. Or entre 1347 et 1350, soit dans un laps de temps plus court, la peste bubonique tua quelque 25 millions de personnes, le tiers de la population de l'Europe... Et de nos jours, la rougeole emporte 900 000 enfants par année, la tuberculose 500 000, et 500 000 femmes meurent de complications survenues à la suite d'une grossesse.

UN SIRBAIN EN PEAU DE POISSON?

(SHS) Que diriez-vous d'une paire de chaussures de barbotte, d'une ceinture de requin ou d'un sac à main de crapet-soleil? L'industrie de la mode vient en effet de s'enrichir de ce nouveau matériau d'origine animale qu'est le cuir... de poisson. C'est à d'inventifs tanneurs de la petite ville ontarienne de Cobourg qu'on doit cette nouveauté. Ils achètent les déchets des usines de transformation de poissons, en extraient les peaux, les écaillent, en retirent l'huile et le mucus, et les traitent à l'aide d'une huile synthétique. Résultat: un cuir souple, durable et... sans odeur, dont on peut confectionner toutes sortes d'articles. Simple et de bon goût. Le produit fait fureur: la compagnie croit bien tôt grimper sa production à 100 000 peaux par mois, et a reçu des commandes d'Europe,

d'Asie et d'Amérique du Sud...

Des boussoles biologiques

(SHS) Au cours des années 1970, le chercheur Duane Chadwick, de l'Université de l'Utah, a réalisé l'une des plus sérieuses études sur les sourciers. Fort sceptique lui-même, Chadwick a fait passer une batterie d'épreuves à 150 sourciers. Les résultats furent étonnants: la baguette des sourciers répondait aux légères variations de l'intensité du champ magnétique terrestre. Depuis, on a découvert qu'une foule d'êtres vivants, comme des bactéries, des abeilles et des oiseaux, perçoivent ces variations, et même les utilisent pour s'orienter.

L'union magnétique

(SHS) Comme les animaux, les humains sont-ils sensibles aux légères variations du champ magnétique terrestre? Si oui, cela pourrait légitimer les prétentions des sourciers à détecter minéraux et points d'eau. Les veines et cavités du sous-sol sont en effet fréquemment associées à des variations du magnétisme. En Angleterre, un chercheur a bandé les yeux d'étudiants et les a conduits, par des routes sinueuses, à 50 km de l'université. Les yeux couverts, plusieurs ont pu indiquer la direction de l'université. Une fois le bandeau enlevé, le taux de réussite a chuté. Ce n'est bien sûr qu'une expérience. Les Soviétiques, eux, semblent convaincus. Leurs géologues ont réalisé des milliers de forage sur la foi d'indications données par des sourciers.



À la carte

par André Schott

Pain aux Bananes

pour 8 personnes
225 gr. de bananes pelées
225 gr. de sucre
225 gr. de farine
2 oeufs
60 ml d'huile
120 ml de lait
15 gr. de bicarbonate de soude
pincée de sel

Choisir des bananes très mûres (la peau noire) pour obtenir une saveur plus prononcée, les passer au mélangeur pendant une minute avec le sucre, le bicarbonate et le sel.

Mettre dans votre bol à malaxeur à petite vitesse, la farine et les deux oeufs l'un après l'autre. Terminer en ajoutant l'huile et le lait. Incorporer la purée de bananes. Verser la pâte dans un moule à gâteau beurré et chemiser avec du papier ciré.

Laisser cuire deux heures et demie dans un four préchauffé à 140° C (275°F) sur la grille du milieu.

Bon appétit!



Nous tenons à remercier madame et monsieur Dowd pour le bon chocolat chaud qu'ils ont l'amabilité de nous servir lors de nos pratiques du lundi soir.

Club de ski de fond Les Hauteurs



Lalterie Casavant Inc.
621, rue St-Georges, C.P. 412 - St-Jérôme, Qué. J7Z 5V2
Tél. 432-9797
Ligne directe Mtl 878-1985 - 1 800-363-2459

domaine L'ACHIGAN
Plage • Salle à manger • Bar
Pédalo • Bateau • Ski nautique
Plongée sous-marine • Planche à voile
859, boul. Lac L'Achigan, St-Hippolyte
1-563-2771

Les arpenteurs-géomètres
Godon, Paquette, Beaupré
et associés

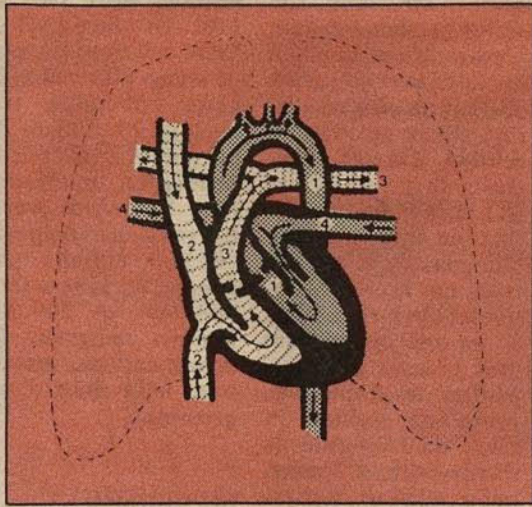
Pierre Paquette, a.g.
Wilfrid Beaupré, a.g.

Prévost • 2886, boul. Labelle • J0R 1T0 • (514) 224-2979
Ste-Adèle (514) 229-6768 Ste-Agathe (819) 326-0888
St-Sauveur (514) 227-8372 FAX (514) 224-8188



Une affaire de coeur dont on ne parle pas assez

Parmi les maladies du coeur, il y a des vedettes dont on entend toujours parler, telles que l'hypertension artérielle. Mais que savez-vous de l'insuffisance cardiaque, par exemple? Chaque année au Canada, 40 000 personnes apprennent qu'elles sont touchées par cette maladie. La survie et la qualité de la vie des gens qui souffrent d'insuffisance cardiaque reposent sur le dépistage précoce, sur un traitement global et sur l'information que ceux-ci ont de leur maladie.



Pour répondre à une foule de questions tant générales que personnelles sur l'insuffisance cardiaque, une équipe de professionnels de la santé de l'Hôpital du Sacré-Coeur de Montréal en collaboration avec la Fondation des maladies du coeur du Canada et la Fondation du Québec des maladies du coeur, a conçu, grâce à une subvention de Squibb Canada, une brochure éducative intitulée *Une affaire de coeur*.

faire de coeur.

Le coeur et son rôle

Le coeur est un muscle creux divisé en deux parties: le coeur droit et le coeur gauche. Il agit comme une pompe dont l'activité principale est de faire circuler le sang dans l'organisme.

Par les artères (1), le coeur gauche envoie aux cellules de notre corps le

sang rempli d'oxygène et d'éléments nutritifs; il débarrasse également les cellules de leurs déchets. Le sang usé revient au coeur droit par les veines (2) et est poussé vers les poumons (3) pour y être purifié et rechargé d'oxygène. Il retourne ensuite au coeur gauche et est redistribué dans tout l'organisme (4).

Toute cette activité demande beaucoup d'éner-

gie, car en une minute, le coeur se contracte en moyenne de 50 à 100 fois et pompe environ cinq litres de sang.

Quand la pompe vient à s'user

On parle d'insuffisance cardiaque lorsque le coeur est incapable de pomper le sang assez efficacement pour répondre aux besoins de l'organisme. La circulation sanguine est alors ralentie. Conséquences? Certains organes, tels que les reins, les muscles, le cerveau, ne reçoivent pas tout l'oxygène qu'il leur faut pour bien remplir leur rôle.

Pour compenser, l'organisme retient l'eau et le sel, ce qui augmente encore davantage le travail du coeur, déjà incapable de pomper le volume sanguin normal. Ce liquide en surplus déborde des vaisseaux sanguins et se répand dans les tissus avoisinants, occasionnant de l'œdème, principalement aux poumons, aux chevilles et à l'abdomen.

Les causes de l'insuffisance cardiaque

On ne connaît pas toujours la cause de l'insuffisance cardiaque, mais cette faiblesse du coeur est souvent liée à un autre problème affectant ce muscle vital: infarctus, hypertension artérielle chronique, maladie valvulaire ou malformation à la naissance.

L'insuffisance cardiaque peut également découler d'une maladie virale ou d'un alcoolisme important.

Signes et symptômes possibles

Le manque d'oxygénation et d'apports en éléments nutritifs qu'occasion-

ne l'insuffisance cardiaque affecte tout l'organisme. Chaque partie du corps peut réagir à sa façon, bien que certains malades ne présentent pas de symptômes.

Il est important de communiquer avec son médecin lors de l'apparition des symptômes suivants:

- essoufflement ou augmentation de l'essoufflement lors d'une activité habituelle comme la marche, monter un escalier, etc.;
- essoufflement de plus en plus marqué, entraînant, par exemple, un besoin d'oreillers supplémentaires ou le besoin de dormir sur une chaise;
- gain de poids de 1,4 à 2,3 kg en 24 heures, de 2,3 kg ou plus en une semaine, ou 1,4 kg ou plus pendant deux semaines consécutives;
- nausées, vomissements et/ou diarrhée;
- toux persistante;
- fatigue extrême;
- étourdissements suite à la prise de médicaments;
- faiblesse et étourdissements subits et temporaires, accompagnés ou non de palpitations qui persistent;
- enflure (œdème) des jambes et des chevilles.

Traitement de l'insuffisance cardiaque

L'insuffisance cardiaque se traite par une alimentation appropriée, la pratique équilibrée d'activités physiques, le repos, le contrôle de l'anxiété et les médicaments.

On peut se procurer gratuitement un exemplaire de la brochure *Une affaire de coeur...* chez son médecin, à la Fondation des maladies du coeur du Canada ou à ses filiales régionales, ou s'adressant à: Brochure *Une affaire de coeur...*, Squibb Canada Inc., 2365, chemin Côte-de-Liesse, Montréal (Québec) H4N 2M7.

Une fois de plus, il vaut mieux prévenir

Dans le domaine des maladies cardiaques, il ne faut pas attendre que la maladie frappe à votre porte. C'est un domaine où la prévention s'impose et il existe des moyens assez simples. Entre autres, voici ce que recommande la Fondation du Québec des maladies du coeur.

1. Surveillez votre diète et votre poids. Il est à noter que les hommes d'un âge moyen qui pèsent plus de 20% au dessus de leur poids normal risquent plus que les autres de succomber à une crise cardiaque.
2. Faites de l'exercice régulièrement tout en adop-

tant un programme de conditionnement qui vous permettra d'aller à votre rythme.

3. Cessez de fumer. Les études ont prouvé que les adeptes de la cigarette augmentent les risques de mourir prématurément d'une crise cardiaque et que la mortalité due à une crise cardiaque est plus élevée chez les fumeurs que chez les non-fumeurs. En arrêtant de fumer, vous prendrez peut-être un peu de poids, mais il est préférable de prendre un peu de poids et de le perdre par la suite que de continuer à endommager votre

santé avec la cigarette.

4. Évitez les inquiétudes exagérées. L'inquiétude, la tension nerveuse et le travail angoissant élèvent la pression artérielle dans tout l'organisme et peut même élever le cholestérol sanguin. De longues périodes d'angoisse semblent accroître le danger d'une crise cardiaque de même que d'autres affections du coeur.
5. Subissez un examen médical périodique. Mieux vaut prévenir que guérir et le fait d'être suivi par un médecin est plus sage que de laisser la maladie prendre le dessus.

Vézina, Labrosse, Sourdif & Associés Inc.
ASSURANCES ET SERVICES FINANCIERS

Sylvie Labrosse
courtier d'assurances associé

846, boul. Labelle, suite 205
Blainville
433-7124

SUBARU ST-JÉRÔME

Andrée Loulou

2355, Boul. Labelle, Lafontaine, Qc. J7Z 5T5
Tél.: (514) 438-7494
Mtl.: (514) 437-6186

MARINE NOR-SPORT

Soyez prêt avant l'avalanche!

OFFRE SPÉCIALE

Quand l'hiver arrive, vous avez tout avantage à être prêt. Nous pouvons vous arranger ça! Venez nous porter votre motoneige dès aujourd'hui. Nous ferons une mise au point complète et la «remettrons sur le piton»... avant l'avalanche de neige!

Mise au point pré-saison

ski-doo

25, Chemin des Hauteurs, Village Lafontaine, St-Jérôme 436-2070

DUO graph enr.
CONCEPTION GRAPHIQUE

Nicole Chauvin
Infographiste

563-1975

11, 521e Avenue Saint-Hippolyte

INDEX

- Municipalité 563-2505
- Police (SQ) 436-8181
- Bibliothèque 563-2046
- Quincaillerie Thibault Enr. 563-2565
- Caisse Populaire 224-2988
- Pompiers 563-1313
- Presbytère 563-2729
- Ambulance 436-4242
- Centre Anti-Poison 1-800-463-5060

Ent. D'Électricité Laroche enr.
RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL • INDUSTRIEL

RÉAL LAROCHE

☎ 224-5009 • ☎ 227-8975

EXCAVATIONS SERGE GINGRAS INC.
FOSSES SEPTIQUES
SABLE - GRAVIER
PELLE HYDRAULIQUE

6, rue Marcel Lac Achigan, St-Hippolyte, Qué.

TÉL.: 563-3225

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	D	E	N	O	N	C	I	A	T	I	O	N
2	E	R	O	S	I	O	N	O	N	D	E	
3	M	E	T	E	R	R	A	N	C	E	S	
4	E	S	O	T	E	R	I	Q	U	E		
5	M	I	N	S	U	U	S	S	E	L		
6	B	A	R	T	P	L	I	T	R	I		
7	R	U	E	A	T	E	L	I	E	R	S	
8	E	R	S	E	R	O	I	S	E	T		
9	M	E	P	H	I	N	A	C	R	E		
10	E	L	L	E	C	A	S	T	E			
11	N	I	E	L	L	E	R	I	L	E	S	
12	T	E	A	I	S	E	S	E	N	T		

SOLUTION DUMOT CROISÉ

ne l'insuffisance cardiaque affecte tout l'organisme. Chaque partie du corps peut réagir à sa façon, bien que certains malades ne présentent pas de symptômes.

Il est important de communiquer avec son médecin lors de l'apparition des symptômes suivants:

- essoufflement ou augmentation de l'essoufflement lors d'une activité habituelle comme la marche, monter un escalier, etc.;
- essoufflement de plus en plus marqué, entraînant, par exemple, un besoin d'oreillers supplémentaires ou le besoin de dormir sur une chaise;
- gain de poids de 1,4 à 2,3 kg en 24 heures, de 2,3 kg ou plus en une semaine, ou 1,4 kg ou plus pendant deux semaines consécutives;
- nausées, vomissements et/ou diarrhée;
- toux persistante;
- fatigue extrême;
- étourdissements suite à la prise de médicaments;
- faiblesse et étourdissements subits et temporaires, accompagnés ou non de palpitations qui persistent;
- enflure (œdème) des jambes et des chevilles.

Traitement de l'insuffisance cardiaque

L'insuffisance cardiaque se traite par une alimentation appropriée, la pratique équilibrée d'activités physiques, le repos, le contrôle de l'anxiété et les médicaments.

On peut se procurer gratuitement un exemplaire de la brochure *Une affaire de coeur...* chez son médecin, à la Fondation des maladies du coeur du Canada ou à ses filiales régionales, ou s'adressant à: Brochure *Une affaire de coeur...*, Squibb Canada Inc., 2365, chemin Côte-de-Liesse, Montréal (Québec) H4N 2M7.

L'insuffisance cardiaque peut également découler d'une maladie virale ou d'un alcoolisme important.

Signes et symptômes possibles

Le manque d'oxygénation et d'apports en éléments nutritifs qu'occasion-