

Le PAR...CHEMIN



Carmen Cardinal janvier 2019
(sur la photo: Germain Bastien)

Février 2019



St-Eugène-de-Guigues

Les messages à faire paraître dans le journal doivent être envoyés par courriel à :

parchemin@st-eugene-de-guigues.qc.ca

Ou, apportés les au bureau municipal à l'attention de Robert Hénault.

Pour information contactez : Robert Hénault au (819) 785-2301

Prochaine date de tombée : le 22 février 2019 à 16h

Le Par...Chemin sur « Facebook »

<https://www.facebook.com/pages/Le-Par-Chemin-de-St-Eugene-de-Guigues/333138563533211>

Consultation publique

Ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs

TRAVAUX EN FORÊT

Du 18 février au 14 mars 2019, le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs (MFFP) invite la population à s'exprimer sur les coupes de bois et autres travaux inscrits dans les plans d'aménagement forestier intégré opérationnels (PAFIO) couvrant une partie du territoire du Témiscamingue.

Au cours des prochaines années, différents travaux seront réalisés en forêt publique. Les plans en consultation indiqueront les secteurs où l'on pourrait effectuer de la coupe de bois, de la préparation de terrain, du reboisement, du débroussaillage, etc. Des chemins et des infrastructures devront également être construits ou améliorés pour accéder à ces éventuels chantiers.

Les travaux auront lieu en forêt publique sur le territoire des unités d'aménagement 081-51 et 081-52 qui couvrent les municipalités suivantes :

- Béarn
- Belleterre
- Fugèreville
- Kipawa
- Laforce
- Lanier
- Latulipe-et-Gaboury
- Laverlochère-Angliers
- Les Lacs-du-Témiscamingue
- Moffet
- Saint-Édouard-de-Fabre
- Saint-Eugène-de-Guigues
- Témiscaming

Les professionnels du Ministère souhaitent entendre les utilisateurs de la forêt sur leurs préoccupations en lien avec les travaux potentiels. Vous êtes invité à venir les rencontrer lors de la séance d'information suivante :

CALENDRIER DES SÉANCES D'INFORMATION

LIEU	DATE ET HEURE
Laverlochère-Angliers : Le Pavillon (11, rue Saint-Isidore Ouest)	Lundi 18 février 2019 De 17 h à 18 h 30

Pendant toute la durée de la consultation, vous pourrez accéder aux plans et soumettre vos commentaires en ligne sur le site Web du MFFP à : <http://www.mffp.gouv.qc.ca/forets/consultation-amenagement.jsp>. Enfin, vous pourrez aussi vous présenter dans un bureau du Ministère aux heures habituelles de bureau. Nous serons en mesure de répondre à vos questions et à vos préoccupations sur les travaux potentiels ciblés.

Unité de gestion du Témiscamingue

75, rue des Oblats Nord
Ville-Marie (Québec) J9V 1J2
Téléphone : 819 629-6494

À noter que des travaux seront également en consultation ailleurs en région (Amos, Duparquet, Rouyn-Noranda, Senneterre, Val-d'Or). Pour connaître le calendrier des séances d'information qui auront lieu en région, consultez l'avis public régional disponible sur le site Web du MFFP mentionné ci-haut.

IMPORTANT : Pour être informé des prochaines consultations publiques du Ministère dans la région de l'Abitibi-Témiscamingue, faites-en la demande à Genevieve.Decarie@mern-mffp.gouv.qc.ca, en inscrivant *Demande d'inscription sur la liste de diffusion* dans l'objet de votre courriel.

Québec 

Février 2019

Les Étincelles de St-Eugène

Nouvelles de votre Club.

*Le samedi 26 janvier un tournoi régional se tiendra à Laverlochère. Vos humbles représentants tenteront de vous faire honneur, mais le jeu étant ce qu'il est, les résultats viennent parfois de façon surprenante. Lors de ces tournois, nous jouons 3 parties, soit 2 en avant-midi et la dernière en après-midi. Certaines personnes se sentent fatiguées, d'autres s'endorment un peu, mais à la fin tous sont contents d'avoir participé à cette rencontre où il y a toujours plus de rires que de pleurs et de grincements de dents. On s'y amuse donc.

*Notre local de menuiserie rencontre un peu de problème dans la finition des fenêtres. La rencontre du chaud et du froid cause un peu de moisissure. Nous devons donc retirer les cadrages pour enlever la laine isolante qui est mouillée et la remplacer par du `foam` extensif pour bloquer tout entrée d'air froid. Un petit travail de patience donc. Gérard aura besoin d'un peu d'aide éventuellement. Aux armes citoyens.

*Nos activités hebdomadaires sont reparties de plus belle depuis le 9 janvier 2019. Ine vingtaine de membres s'y retrouvent pas mal régulièrement et en alternance. Les tables de cartes et le baseball-poche sont actuellement les jeux privilégiés par les usagers. Mais les tables de billards et de ping-pong restent toujours à la disposition de ceux qui voudraient bien s'adonner à ces sports violents, sans contrainte aucune.

*Avec plus de 100 membres, les présences pourraient être plus nombreuses, maintenant que la période des Fêtes est chose du passé. Cela vous éviterait de toujours pelleter de la neige. Et s'il fait très froid dehors, le local est un bel endroit pour se réchauffer et donner un répit à vos muscles, surtout à ceux dont vous ignoriez l'existence jusqu'à ce qu'ils se mettent à faire mal.

ON VOUS VEUX...ON VOUS ATTEND.

Lucien le \$\$\$



Entrez dans le monde de 50 ans et plus...

DÉFI CHÂTEAU DE NEIGE

CONSTRUISEZ UN CHÂTEAU DE NEIGE ET PRENEZ-LE EN PHOTO

POUR ÊTRE ADMISSIBLE AU CONCOURS,
VEUILLEZ DÉPOSER VOTRE PHOTO DANS LA
SECTION «PARTICIPER» SUR LE SITE INTERNET.



WWW.DEFICHATEAUDENEIGE.CA



Québec 

7 JANVIER AU 11 MARS 2019



CERCE DE FERMIERES

Les dames, du Cercle de Fermières, de St-Eugène-de-Guigues, sont invitées, à leur réunion mensuelle qui se tiendra, **mardi le 12 février**, à 19h. À cette occasion, nous soulignerons la St-Valentin et nous vous suggérons, de porter du rouge, qui est la couleur de l'amour. Bienvenue à chacune!

Les ateliers, du jeudi, sont repris depuis le 10 janvier et plusieurs magnifiques pièces ont été fabriquées. Il s'agit d'un capteur de rêve, un châle tendance, une couverture de bébé au crochet tunésien ainsi qu'une démonstration sur la façon de faire un ourlet à la main. Lors de la réunion mensuelle, vous pourrez admirer ces chefs-d'œuvre, fabriqués par nos dames Fermières.

Quant aux ateliers, qui se tiendront les jeudis, du mois de février, celles qui le désirent pourront confectionner un chemisier pour dame (14 février) et un pull pour adultes (21 février). Tous les projets personnels sont toujours très bien accueillis et des personnes ressources, seront sur place, pour vous aider.

Des cours de couture, offert par l'Éducation populaire, sont donnés présentement, par Marielle Barrette. Si vous souhaitez avoir plus d'informations, à ce sujet, vous pouvez communiquer avec notre habile couturière, au 785-2173.

Une formation, pour les évaluateurs, se tiendra, à Montbeillard, **samedi le 16 février**. Vous pouvez donner vos noms, à Francine J. Lacroix, au 728-2990. Le but de cette journée est d'en apprendre davantage sur le jugement des pièces, demandées pour le concours provincial, 2018-2019. Vous pouvez aussi y participer pour votre enrichissement personnel. Bienvenues aux intéressées!

Le recrutement est terminé pour l'année 2018-2019. Toutefois, vous pouvez toujours assister à nos réunions mensuelles ou aux ateliers hebdomadaires, en tout temps. Ceci vous permettra de connaître l'association et de créer des liens, avec les dames, qui en font déjà partie. Vous pourrez devenir membre, à compter de mai 2019. Pour avoir des informations supplémentaires, vous n'avez qu'à vous adresser, à Julie Ouellet, au 728-2081, conseillère au Comité Recrutement.

« IL Y A UNE PLACE POUR TOI »

Pierrette Thérien, aide technique, Comité communications

Les CFQ,
des liens
de partage
tissés serrés





Communiqué

Pour diffusion immédiate

Février mois coup de cœur à la biblio

(Le 9 janvier 2019)

Février, mois de l'amour, de l'amitié et des coups de cœur. C'est dans cet esprit que les membres du comité BIBLIO vous invite, en février, à venir découvrir leurs coups de cœur littéraires. Pour ce faire, repérer l'étalage des livres qui portent un autocollant en forme de cœur. De belles découvertes à faire!

Et, dans cette vague de partage et de plaisir, les abonnés sont invités, s'ils le désirent, à y joindre leur coup de cœur en y insérant un signet que la bibliothèque leur remettra.

Votre bibliothèque locale, affiliée au Réseau BIBLIO de l'Abitibi-Témiscamingue et du Nord-du-Québec, vous offre une panoplie de services : prêt de livres, de revues, de livres numériques en français et en anglais, de raquettes, Internet Wi-Fi et, bientôt, les revues numériques. Demandez votre NIP pour accéder aux services en lignes : les réservations et les renouvellements de prêts, les demandes de livres non disponibles en bibliothèque, et plus encore.

Février, c'est donc un rendez-vous! Le personnel de la bibliothèque se fera un plaisir de vous accueillir et de vous servir.



À court de lecture... Pensez BIBLIO!

www.mabiblio.quebec

VOTRE ÉGLISE

*Bon nous sommes tombés (gelés) dans la nouvelle année 2019. J'espère que la période des Fêtes s'est bien déroulée dans toutes vos familles. De belles réunions, des retrouvailles, de la boustifaille, enfin un peu de vin pour arroser tout ça, tout en réchauffant nos bouts exposés à la belle (hum) température. Et de la neige, en avez vous reçu assez ? Il y en a tellement dans ma cour que j'envisage de la mettre en vente. Aux intéressés, ne vous gênez pas !

*Vos marguilliers on fait un très bon travail dans la récolte de la dîme encore cette année. Nous avons atteint notre objectif de plus de 7,000.\$. Ces argents sont nécessaires pour le maintient de la qualité de notre établissement si utile à de très nombreuses personnes.

*Nos dimanches de prières (adaces) reprennent en débutant ce 27 janvier, tandis que les messes demeurent fixes à tous les premiers et troisièmes dimanches de chaque mois, donc dès le 3 février se célébrera la prochaine messe et tout ça toujours à 11h00. J'aime beaucoup cet heure là (pour un paresseux) c'est l'idéal, mais aussi pour beaucoup de gens, surtout l'hiver. Ça permet à la température de se réchauffer un peu, sinon il fait plus clair.

*Vous savez tous que nous avons perdu deux (2) cousines en deçà de quelques semaines. En fait Thérèse Barrette, de la famille de oncle Roméo Barrette est décédée au début du mois en Ontario, tandis que Rita Bergeron-Lacasse de la famille de Roméo et Marie-Laure est allée rejoindre Roger son conjoint, et quelques membres de sa famille dans l'autre monde vendredi le 11 janvier. Lors de son service, nous apprenions le décès d'Aimé Bergeron, un autre cousin de la famille de oncle Gabriel Bergeron. C'est toujours triste de voir partir ces personnes que nous avons bien connues. Nos sincères sympathies aux familles éprouvées.



*Merci à Ghislain Barrette, pour le dégagement de toute cette neige, qui tombe presque à tous les jours cette année, et en grande quantité.

*Merci au Cercle des Fermières de nous avoir laissé le passage dans leur local à l'occasion de l'exposition et du Service Funèbre de Rita. Avec le froid intense de ces deux (2) jours là, cette collaboration a été appréciée par toutes les personnes présentes, âgées ou non.

Lucien B.



RÉCUPÉRATION DE PILES USAGÉES

Pour participer à cette collecte, protégez le pôle positif des piles usagées en le couvrant à l'aide de ruban isolant (comme le ruban électrique) ou en enveloppant entièrement chaque pile dans une pellicule de plastique (de type Saran Wrap), puis apportez-les au bureau municipal.

PILES ET BATTERIES ACCEPTÉES

Piles et batteries primaires (à usage unique), moins de 5 kg chacune, sont acceptées



Alcalines : AA, AAA, 6V, 9V, C, D, type bouton



Primaires au lithium

Piles et batteries rechargeable de moins de 5 kg, acceptées



Nickel Cadmium (Ni-Cd)



Lithium Ion (Li-Ion)



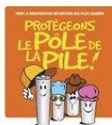
Nickel-métal-hydrure (Ni-MH)



Petites piles au plomb-acide scellées (PPSPA/Pb)



Nickel Zinc (Ni-Zn)



SÉCURITÉ



Transport Canada exige que les bornes des piles et des batteries suivantes soient protégées (ensachées ou enrubannées) :

Primaires

- Lithium
- Alcalines
- Type bouton



Ruban électrique non-conducteur



Ruban d'emballage transparent



Ruban adhésif

Rechargeables

- Petites piles scellées au plomb-acide (PPSPA/Pb)
- Lithium Ion (Li-Ion)

Enrubannez que les bornes, ne couvrez pas toute la pile ou la batterie ainsi que le type de chimie sur l'étiquette.

Pour les piles boutons, vous pouvez faire un «ravioli»

1. Posez un morceau de ruban adhésif transparent, côté collant vers le haut.
2. Placez les piles boutons sur la bande avec de l'espace entre chacune.
3. Couvrez avec une deuxième couche de ruban adhésif transparent.





Chronique horticole # 33: **Un aménagement bon à croquer!**

St-Eugène-de-Guigues, municipalité nourricière. En 2019, les plates-bandes du parc du Centenaire ainsi que plusieurs bacs et jardinières regorgeront de plantes comestibles, tous plus appétissantes les unes que les autres! La gourmandise sera au rendez-vous tout au long de la saison et l'équipe horticole s'est donnée comme mission de vous mettre l'eau à la bouche durant la période estivale.

L'aménagement paysager comestible n'est pas seulement une tendance, mais est également une façon de renouer contact avec la nature tout en émerveillant petits et grands qui feront pousser pour la première fois leur propre plantes comestibles et délicieuses en plus de garder leur

bonne forme physique. Que des avantages finalement!

Cultiver pruniers et gadelliers, tomates et laitues, asperges et melons, fines herbes, fleurs comestibles et plantes médicinales au travers des rosiers, spirées et cèdres de nos plates-bandes c'est une belle façon de joindre la beauté à l'utilité. De nombreuses plantes comestibles, comme les bettes à carde, les fraisiers, le chou, les haricots d'Espagne et les poivrons, sont tout aussi décoratives que la plupart des fleurs annuelles et vivaces et même si vous ne disposez pas de plates-bandes pour cultiver vos plantes comestibles il est possible de faire pousser vos fruits et légumes en pots, car plusieurs végétaux comestibles de petite taille ont été développés ces dernières années pour être mis en contenants sur le patio, près de l'entrée de la maison ou même sur le balcon. Divers

arbustes fruitiers ainsi que de nombreux cultivars de légumes sans oublier les fines herbes s'adaptent très bien à la culture en bacs, informez-vous auprès de votre pépiniériste qui se fera un plaisir de vous conseiller sur des choix appropriés!

Voici, à nouveau, quelques sites internet pour les jardiniers intéressés à acheter des semences ancestrales et non hybrides :

Patrice Fortier et sa Société des Plantes

<https://www.lasocietedesplantes.com/>

Les Semences du Patrimoine

<https://www.semences.ca/>

Yves Gagnon et Le Jardin du Grand Portage

<http://jardinsdugrandportage.com/>
<https://www.semencesduportage.com/>

D'autres Semenciers Québécois

Jardins de l'Écoumène <http://www.ecoumene.com/>

Terre promise <https://www.terrepromise.ca/>

Le Potager Ornemental de Catherine
<https://www.potagerornemental.com/>

Lectures intéressantes

La conservation des semences par Semences du Patrimoine

La Culture écologique par Yves Gagnon

Le Jardinier Maraîcher par Jean-Marie Fortier

La Bible du Potager la Culture des

Légumes de A à Z par Edward. C. Smith

Autres sites internet intéressants

Le Jardinier Maraîcher <http://lejardiniermaraicher.com/>

Équiterre <https://equiterre.org/>

Activités horticoles prévues en 2019:

En juin, au programme des activités horticoles se trouvera pour la toute première fois à St-Eugène-de-Guigues, **l'échange de plantes délicieuses** qui remplace l'échange de vivaces des 3 dernières années. Il s'agit d'échanger vos plantes comestibles semées en trop avec d'autres passionnés de jardinage. Cette activité aura lieu en même temps que la distribution de compost gratuit. Tous les détails ainsi d'autres activités et surprises vous seront dévoilées plus près des événements!

« Désormais, la plus haute, la plus belle performance que devra réaliser l'humanité sera de répondre à ses besoins vitaux avec les moyens les plus simples et les plus sains. Cultiver son jardin ou s'adonner à n'importe quelle activité créatrice d'autonomie sera considéré comme un acte politique, un acte de légitime résistance à la dépendance. » (Pierre Rabhi, jardinier activiste français)

Au plaisir de jardiner ensemble ...

Andrea Weber,
horticultrice





11 février 2019
Gratuit!!!!

Atelier donné par Johanie Vendette,
chargée de projet

Thèmes abordés:

- *Moyens efficaces pour soutenir notre enfant et augmenter son estime lors d'intimidation en milieu scolaire;
- *Susciter la persévérance scolaire;
- *La démystification de l'intimidation à caractère sexuel, homophobe et transphobe;
- *La diversité sexuelle et l'identité de genre;
- *Le pouvoir d'agir des jeunes en contexte d'intimidation;
- *L'intervention auprès des victimes et des auteurs d'intimidation;
- *Outils qui peuvent vous venir en aide.
- *Témoignage d'une maman

Un service de garde pour vos enfants est offert sur place ainsi qu'une collation.

Réservez votre place, 819-622-0304

Rachel Samson Deschênes

Formatrice
Alpha-Témis
7-D, Des Oblats Nord
Ville-Marie, Québec, J9V 1H9

Téléphone : 819-622-0304
Courriel: alpha.rachel@outlook.com



La lecture et l'écriture vous font la vie dure?



Nos ateliers sont faits
pour vous

Seulement 5\$ par année



ALPHA-TÉMIS

alpha.rachel@outlook.com
819-622-0304

On a besoin de vous!



Alpha-Témis recrute des participants
pour réaliser un livre de recettes à
partir de vos classiques.

Cette idée vous plaît?

Appelez-nous au 819-622-0304



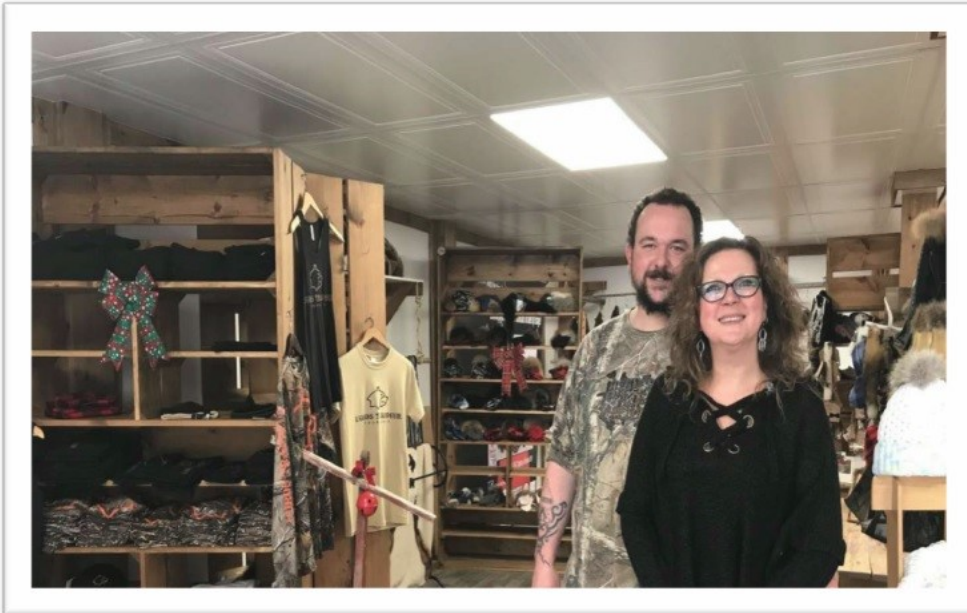
L'ordinateur, les
technologies mobiles
ou les réseaux sociaux
sont un mystère pour
vous?

Nous sommes là
pour vous aider à les
clarifier!



Appelez-nous au
819-622-0304!

INVITATION : UN THÉ AU MUSÉE AVEC PASCAL LALIBERTÉ



Dimanche 3 février de 13h à 16h
Au Fossilarium de Notre-Dame-du-Nord

Conférence de Pascal Laliberté, L'Gros Trappeur
Présentation de la faune du Témiscamingue
Fourrures, animation, découvertes
Présentation scientifique sur l'évolution après la conférence au
sous-sol du musée

Avec la participation de la Maison des jeunes du Témiscamingue – localNDDN



Février 2019

Samedi, 16 février 2019
**FÊTE D'HIVER DE
GUÉRIN**

Dès 13 h au Centre Communautaire
de Guérin
Organisé par Guérin en Santé



Poker Run et/ou Rallye en motoneige

dès 12 h

Inscription au Resto-dépanneur de Guérin

Coût : 10 \$ pour le Poker-run et 5 \$ pour le Rallye

Pour info, contactez Gérald Beaupré (819-784-7772)



Activités pour toute la famille

Super glissade en traîneau... Apportez vos traîneaux

Rallye en raquettes...raquettes disponibles sur place

Jeux de cartes, Joutes de ballon-balai...dès 14 h

Maquillage pour enfants

Musique dès 18 h

SOUPER SPAGHETTI

DÈS 17 H

12 \$ ADULTE 6 \$ ENFANT 8

ANS ET MOINS

Au profit de dîners gratuits pour
les élèves de l'école LE TRIOLET



TÉLÉ BINGO

Canal 97 sur le câble

BINGO SPÉCIAL ST-VALENTIN

13 FÉVRIER 2019

GROS LOT

1 500 \$



200 \$ pour le signe +

Jeu Bonanza



Offrez un *cadeau marquant* à votre amoureux ou
amoureuse : un tampon encreur à bingo
à l'effigie de TV Témis... en vente chez la plupart
des dépositaires de cartes!

Visitez temis.tv pour avoir la liste des points de vente!



Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

MOUTURE 2019 DE LA POLITIQUE DE SOUTIEN AUX PROJETS STRUCTURANTS POUR AMÉLIORER LES MILIEUX DE VIE DE LA MRC DE TÉMISCAMINGUE

Ville-Marie, le 28 janvier 2019 – Issue de l'entente relative au Fonds de développement des territoires (FDT) entre le gouvernement et la MRC de Témiscamingue, la *Politique de soutien aux projets structurants pour améliorer les milieux de vie* est une mesure qui a pour but de soutenir la mobilisation des communautés et la réalisation de projets structurants qui visent l'amélioration des conditions de vie des collectivités rurales. Le gouvernement du Québec délègue la gestion de ce programme aux MRC qui le gèrent de façon autonome, tout en respectant plusieurs critères figurant au FDT. Ainsi, depuis 2017, la MRC de Témiscamingue révisé et adopte annuellement cette politique.

Adoptée lors du Conseil de la MRC du 19 décembre dernier, cette nouvelle mouture de la politique diversifie son soutien aux projets du milieu en définissant quatre volets d'investissement distincts. Le volet 1 s'adresse aux municipalités locales et le volet 2 s'adresse aux organismes appuyés du milieu municipal. Ces deux volets sont similaires, outre le public cible, et fonctionnent par appel de projet à date fixe; le premier appel prendra fin le mardi 2 avril 2019 à 16h. Si les fonds dédiés à ces volets sont suffisants, un second appel de projet aura lieu et prendra fin le mardi 24 septembre 2019 à 16h. Ces volets sont tous deux axés sur la qualité de vie et la vitalisation du milieu. Ainsi, un projet déposé dans l'un ou l'autre de ces deux volets devra : favoriser la participation et l'engagement citoyen, assurer ou augmenter la disponibilité des services à la population, accentuer le sentiment d'appartenance des citoyens, améliorer les conditions d'accueil et le bien-être des populations existantes et des nouveaux résidents et favoriser l'attraction ou le maintien de la population sur le territoire. Pour ces deux volets, le montant maximal de la demande est fixé à 50 % du coût total du projet ou un maximum de 20 000 \$. Une enveloppe de 150 000 \$ est réservée au volet 1 dédié aux municipalités et l'enveloppe du volet 2 pour les organismes appuyés du milieu municipal est de 75 000 \$.

Pour ce qui est du volet 3, il vise à soutenir les projets spéciaux et le dépôt se fait en continu, suivant le même fonctionnement appliqué au cours des deux dernières années quant aux projets déposés au FDT. Ainsi, ce volet préconise le soutien de projets d'envergure qui font preuve de pérennité, qui ont un impact sur l'ensemble du territoire, qui dotent ce dernier d'un outil nouveau, qui ont des retombées majeures et durables et qui sont des projets collectifs où plusieurs municipalités travaillent de concert. Pour ce volet, l'appui à la réalisation de projets d'envergure demeure une priorité, ce pourquoi l'enveloppe réservée à ce dernier est de 304 662 \$

Quant au volet 4, il se dédie à la promotion des activités du milieu et vise l'appui aux événements du territoire. Ainsi, un événement ou une activité par municipalité sera appuyé par ce volet et accompagné par une ressource de la MRC afin d'en assurer une plus grande visibilité. Le choix de cet événement ou activité reviendra à la municipalité. Le budget de 50 000 \$ alloué à ce volet vise spécifiquement le positionnement de ces événements par de la promotion ciblée permettant à notre territoire de se démarquer et de se faire connaître par ses événements. Prochainement, la MRC contactera les municipalités afin de mettre place ce volet axé sur la promotion de notre territoire.

Pour consulter la politique, connaître les priorités d'intervention de cette dernière et pour prendre connaissance des formulaires servant à déposer un projet dans les divers volets, visitez www.mrcdemiscamingue.org onglet *Développement économique*.

Source :

Véronique Beaudé
Responsable des communications
MRC de Témiscamingue
(819) 629-2829, poste 229
veronique.beaude@mrcdemiscamingue.qc.ca

- 30 -

Pour information

Lynne Gironne
Directrice générale – Secrétaire-trésorière
MRC de Témiscamingue
(819) 629-2829, poste 227
lynne.gironne@mrcdemiscamingue.qc.ca

C'est la Semaine de sensibilisation aux antibiotiques

Saviez-vous que si les antibiotiques sont utilisés à tort, ils peuvent perdre de leur efficacité et permettre aux bactéries de survivre et de se propager?

La résistance aux antibiotiques constitue un problème de santé publique mondial. Le nombre d'infections résistant aux antibiotiques est en hausse.

Le danger de la résistance aux antibiotiques, c'est que des maladies que l'on peut soigner (telles que la pneumonie et la tuberculose) ou des infections mineures pourraient devenir incurables.

Vous pouvez contribuer à prévenir la résistance aux antibiotiques en suivant les conseils ci-dessous pour éviter les maladies, et en utilisant les antibiotiques d'une manière responsable.

Pour diminuer les risques de tomber malade :

- Lavez-vous souvent les mains
- Faites-vous vacciner
- Nettoyez les surfaces communes avec du savon et de l'eau
- Si vous êtes malade, restez à la maison
- Conservez, manipulez et préparez la nourriture de manière sûre
- Adoptez des pratiques sexuelles à risques réduits

Si des antibiotiques vous sont prescrits par un professionnel de la santé :

- Prenez la posologie exacte, au bon moment de

la journée, pendant la période établie.

- Ne partagez pas vos antibiotiques.
- Si on vous dit de cesser de prendre vos antibiotiques, rapportez-les à la pharmacie.

Contribuez à prévenir la résistance aux antibiotiques en vous informant sur les causes et l'incidence de cette résistance au [canada.ca/antibiotiques](https://www.canada.ca/antibiotiques).

Vous y trouverez notamment des **ressources à télécharger** afin de sensibiliser les gens à la résistance aux antibiotiques, comme les **infographies** : [Les antibiotiques et les adultes de 65 ans et plus](https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/medicaments-et-produits-sante/antibiotiques-sont-souvent-prescrits-aux-adultes-65-ans-et-plus-pour-traiter-infections.html) (<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/medicaments-et-produits-sante/antibiotiques-sont-souvent-prescrits-aux-adultes-65-ans-et-plus-pour-traiter-infections.html>), [Votre enfant souffre-t-il d'une otite?](https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/medicaments-et-produits-sante/votre-enfant-souffre-t-il-otite.html) (<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/medicaments-et-produits-sante/votre-enfant-souffre-t-il-otite.html>) et [Réduisons la résistance aux antibiotiques](https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/resistance-aux-antibiotiques-antimicrobiens/materiel-sensibilisation-resistance-aux-antibiotiques/reduisons-resistance-aux-antibiotiques.html) (<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/resistance-aux-antibiotiques-antimicrobiens/materiel-sensibilisation-resistance-aux-antibiotiques/reduisons-resistance-aux-antibiotiques.html>).

Visionnez aussi cette [vidéo](https://www.facebook.com/CANenSante/videos/410231276179833/) (<https://www.facebook.com/CANenSante/videos/410231276179833/>)

visant à démystifier certaines idées préconçues entourant l'usage des antibiotiques.

Lorsque vous en aurez vraiment besoin, les antibiotiques seront-ils efficaces?



Est-ce que vos enfants sont bien équipés pour s'amuser en toute sécurité cet hiver?



Saviez-vous que 80 % des blessures à la tête traitées aux services d'urgence chez les enfants et les jeunes, notamment les commotions cérébrales, sont liées aux sports et aux loisirs?

Lorsque les enfants jouent dehors, que ce soit pour pratiquer un sport d'équipe comme le hockey ou pour le plaisir, comme pour s'adonner à la glissade en toboggan, gardez-les en sécurité en prenant de bonnes précautions :

- **Assurez-vous que vos enfants portent l'équipement de sécurité approprié**, surtout un casque spécialement conçu pour l'activité en question. Les casques de hockey, les protecteurs faciaux et les visières doivent porter la marque CSA de l'Association canadienne de normalisation.
- La date de fabrication doit être indiquée sur le casque de hockey. On ne devrait jamais acheter ni vendre des casques de hockey vieux de plus de cinq ans.
- Ne laissez pas vos enfants faire du traîneau près de routes, de parcs de station-

nement, de rochers, d'arbres ni de clôtures, et ne les laissez jamais patiner ou jouer près de l'eau.

- Utilisez un cache-cou au lieu d'un foulard, et retirez les cordelières de serrage et les cordons des vêtements, afin d'éviter que ces articles ne se prennent ou ne s'enchevêtrent sur des objets.

Pour obtenir plus de renseignements, visitez les pages Web [Conseils de sécurité sur l'équipement de sports](https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/prevention-blessures/conseils-securite-equipement-sport.html?_ga=1.198611439.155201921.1479223272) (https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/prevention-blessures/conseils-securite-equipement-sport.html?_ga=1.198611439.155201921.1479223272)

et [Comment prévenir les blessures lors du patinage](https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/prevention-blessures/secureite-glace.html) (<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/prevention-blessures/secureite-glace.html>).

Aussi, apprenez-en plus sur les **façons de réduire les risques de commotion cérébrale** [ici](https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/commotions-cerebrales-signes-symptomes/commotions-cerebrales-prevention-risques.html)

(<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/commotions-cerebrales-signes-symptomes/commotions-cerebrales-prevention-risques.html>).

Maganga Lumbu
Directrice régionale

Direction des communications et des affaires publiques
Santé Canada / Agence de la santé publique du Canada - région du Québec
Tél. : (514) 496-4663

Les Fêtes de fin d'année sont derrière vous, mais ces kilos en trop ne veulent pas vous quitter ?



De plus en plus de Canadiens ont recours à des médicaments d'ordonnance et à des produits de santé naturels pour perdre du poids. Ces produits peuvent être bénéfiques lorsqu'on les utilise correctement dans le cadre d'un programme de gestion du poids. Toutefois, une mauvaise utilisation peut entraîner des risques graves pour la santé.

Les situations suivantes sont des exemples de mauvaise utilisation **qui pourraient avoir des conséquences graves pour la santé** :

- Achat en ligne de médicaments d'ordonnance **que ne vous a pas prescrit un professionnel de la santé** après vous avoir examiné.
- **Prise simultanée** de différents types

de produits amaigrissants, ou prise de produits amaigrissants combinés à d'autres produits de santé, sans discuter des risques possibles avec un professionnel de la santé.

- **Achat en ligne de produits amaigrissants de sources incertaines.**
- Utilisation d'un produit amaigrissant **qui diffère de celle recommandée sur l'étiquette**, sauf sur recommandation d'un professionnel de la santé.

Réduire les risques

Si votre poids vous préoccupe, discutez avec votre professionnel de la santé du meilleur moyen d'atteindre et de maintenir un poids santé. Suivez aussi les recommandations suivantes :

- **Évitez** d'acheter des produits de santé par Internet si la source :
 - n'indique pas de numéro de téléphone ou d'adresse postale;
 - offre de vous émettre une ordonnance en fonction de vos réponses à un questionnaire en ligne.
- **Méfiez-vous** si une publicité indique qu'il s'agit d'un produit amaigrissant « naturel ». Ne prenez pas pour acquis qu'un produit est « sécuritaire » parce qu'il est « naturel ».
- Si vous désirez **être sûr** que Santé Canada a évalué l'innocuité, l'efficacité et la qualité des produits de santé que vous utilisez, cherchez sur l'emballage l'un des codes de huit chiffres suivants :
 - une identification numérique de drogue (DIN)

- un numéro de produit naturel (NPN)
- un numéro de remède homéopathe (DIN-HM)
- Si un produit amaigrissant provoque un **effet indésirable**, communiquez sans tarder avec votre professionnel de la santé. Les consommateurs et les professionnels de la santé sont priés **d'aviser Santé Canada de tout effet indésirable** (<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-produits-sante/medeffet-canada/programme-canada-vigilance.html>).

Pour connaître davantage sur l'utilisation sécuritaire de produits de santé amaigrissants, [cliquez ici](https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-et-appareils-medicaux/utilisation-securitaire-produits-sante-amaigrissants.html) (<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-et-appareils-medicaux/utilisation-securitaire-produits-sante-amaigrissants.html>).

Maganga Lumbu
Directrice régionale

Direction des communications et des affaires publiques
Santé Canada / Agence de la santé publique du Canada - région du Québec
Tél. : (514) 496-4663



Pourquoi fêtons-nous
la St Valentin ?



L'origine réelle de cette fête est attestée au XIVe siècle dans la Grande-Bretagne encore catholique où le jour de la Saint-Valentin du 14 février était fêté comme une fête des amoureux car l'on pensait que les oiseaux choisissaient ce jour pour s'apparier. Restée vivace dans le monde anglo-saxon, comme Halloween, cette fête s'est ensuite répandue à travers le continent à une époque récente.

On retrouve ce même rapprochement de la Saint-Valentin avec les amoureux dans les poèmes d'Othon de Grandson, vivant en Angleterre, de Chaucer et de son contemporain Charles d'Orléans (1394-1465) alors retenu captif en Angleterre qui fait souvent allusion à la Saint-Valentin, jour où les amoureux se choisissaient leur partenaire ou renouvelaient leur serment.

Valentin de Terni fêté le 14 février est désigné par l'Église catholique comme saint patron des amoureux avec le pape Alexandre VI qui lui donne le titre de « patron des amoureux » en 1496, ce qui n'empêche pas l'Église de combattre la tradition du valentingage.

Les documents sont assez abondants jusque vers le milieu du XIXe siècle pour permettre de constater l'ex-

tension de la coutume dans l'aristocratie européenne puis sa diffusion dans le milieu populaire au XVIIIe siècle, ce qui explique que la Vie des Saints d'Adrien Baillet en 1704, ne mentionne pas encore, dans la rubrique consacrée à Saint-Valentin, le fait qu'il serait le patron des amoureux. Cette coutume ne se déroule pas toujours le 14 février. Au cours de la semaine des valentines, ces dernières reçoivent une lettre de leur valentin qui se propose de les accompagner le jour de la fête des brandons.

La Saint-Valentin comme fête commerciale se développe aux États-Unis au milieu du XIXe siècle, avec la vente de cartes qui rappellent les petits billets que s'échangeaient le Valentin et sa Valentine.

La Saint-Valentin est devenue une fête laïque au XXe siècle. Plusieurs saints différents des premiers temps du christianisme, nommés Valentin, sont en effet l'objet de vitae hagiographiques légendaires. Cette confusion des origines explique que la fête religieuse de Saint Valentin a été rayée du calendrier liturgique romain en 1969 par le pape Paul VI, mais a été conservée dans les calendriers régionaux.

Au XXe et XXIe siècles, la Saint-Valentin reste une fête commerciale pour certains, une occasion de célébrer l'amour pour d'autres.



VOUS ÊTES CAPABLE D'ARRÊTER DE FUMER.

ON NE VOUS LE DIRA
JAMAIS ASSEZ.

INSCRIVEZ-VOUS À
DEFITABAC.CA
JUSQU'AU 4 FÉVRIER



*Détails et Règlement à defitabac.ca

6 SEMAINES SANS FUMER, 6 FOIS PLUS DE CHANCES D'ARRÊTER POUR DE BON.

Participez au Défi J'arrête, j'y gagne!,
du 4 février au 17 mars 2019.

DU SOUTIEN GRATUIT

Profitez des ressources et des outils offerts pour augmenter vos chances de réussir. Soutien et motivation garantis!



Un dossier perso à
defitabac.ca



La communauté
Facebook



Des prix à gagner



L'application
SOS DÉFI



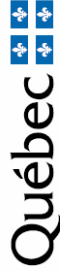
La ligne 1 866 JARRETE
(527-7383)



Les Centres d'abandon
du tabagisme de votre
région

AVEC LE DÉFI,
VOUS ÊTES CAPABLE D'ARRÊTER DE FUMER!
INSCRIPTION À DEFITABAC.CA

Une réalisation de Capsana. En collaboration avec:



Type d'activité : **Atelier**
Le titre de l'activité : **Les huiles essentielles**
Date : Mercredi le 5 février 2019
Heure : De 18 h 30 à 21 h 30
Lieu : Au Domaine Breen à Guigues
Personne-ressource : Mme Sonia Lambert

**Veillez noter que le nombre de participants est limité à dix (10).
Les personnes intéressées doivent s'inscrire avant le 28 janvier 2019.**

Si vous êtes intéressé(e) à participer à cette activité ou si vous souhaitez obtenir davantage d'informations, veuillez contacter : Mme Denyse Barbe, au 819 728-2096

Type d'activité : **Rencontre d'information**
Le titre de l'activité : **La santé par l'orthothérapie et les huiles essentielles**
Date : Mercredi, 13 février 2019
Heure : À 13 h 30
Lieu : Au local de l'Âge d'Or de Latulipe
Personne-ressource : Mme Chantal Migneault et M. Guy Gilbert

Si vous êtes intéressé(e) à participer à cette activité ou si vous souhaitez obtenir davantage d'informations, veuillez contacter : Mme Cécile Gilbert, au 819 747-3296

Type d'activité : **Atelier**
Le titre de l'activité : **Les huiles essentielles, une pharmacie naturelle**
Date : Mercredi 20 février 2019
Heure : De 19 h à 20 h 30
Lieu : Salle Lac-Témiscamingue de la Commission scolaire du Lac- Témiscamingue
Personne-ressource : Mme Diane Houle

Si vous êtes intéressé(e) à participer à cette activité ou si vous souhaitez obtenir davantage d'informations, veuillez contacter : Mme Lucie Desrochers au 819-622-0858 ou par courriel : desrochers.lucie@tlb.sympatico.ca

Type d'activité : **Cours (8)**
Le titre de l'activité : **Yoga**
Dates : Mardis, du 5 février au 26 mars
Heure : 9 h 30 à 10 h 30
Lieu : Local de l'Âge d'Or, 21, St-Gabriel Sud, Ville-Marie
Personne-ressource : Mme Chantal Fontaine

Si vous êtes intéressé(e) à participer à cette activité ou si vous souhaitez obtenir davantage d'informations, veuillez contacter : Mme Lucie Desrochers, 819-622-0858 ou par courriel : desrochers.lucie@tlb.sympatico.ca

Type d'activité : **Atelier**
Le titre de l'activité : **Comment mieux respirer**
Date : Samedi, 02 février 2019
Heure : 9 h 30 à 11 h 30
Lieu : Salle Lac-Témiscamingue de la CSLT, 2, rue Maisonneuve
Personne-ressource : M. Luc Loignon

Un outil pour améliorer votre état physique et psychologique

Si vous êtes intéressé(e) à participer à cette activité ou si vous souhaitez obtenir davantage d'informations, veuillez contacter : Mme Lucie Desrochers, 819-622-0858 ou par courriel : desrochers.lucie@tlb.sympatico.ca

février 2019

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
	<p>ESSAYEZ DE QUITTER CE MONDE EN LE LAISSANT UN PEU MEILLEUR QUE VOUS NE L'AVEZ TROUVÉ.</p> <p>ET QUAND L'HEURE DE LA MORT APPROCHERA, VOUS POURREZ MOURIR HEUREUX EN PENSANT (...) QUE VOUS AVEZ FAIT « DE VOTRE MIEUX ».</p> <p><i>Robert Baden Powell</i></p> 				1	2
3	4	5	6	7	8	9
					 Biblio 19 h à 20:30h	
10	11	12	13	14	15	16
	Conseil Municipal 19 h 15				 Biblio 19 h à 20:30h	
17	18	19	20	21	22	23
					 Par...Chemin 19 h à 20:30h	
					 JOURNÉE MONDIALE DU MOUVEMENT SCOUT	
24	25	26	27	28		
						



Type d'activité :

Le titre de l'activité :

Date :

Heure :

Lieu :

Personne-ressource :

Cours

Téléphone intelligent Apple

Les vendredis, 22 février et 1er mars 2019

De 9 h à 12 h

À la salle des trois générations de Fabre

Mme Nathalie Côté

Si vous êtes intéressé(e) à participer à cette activité ou si vous souhaitez obtenir davantage d'informations, veuillez contacter : Mme Diane Desrochers, au 819 634-3111

Merci à tous nos commanditaires

COCO neige



Déneigement et sablage
(819) 629-9919
 Claude (COCO) Fournier



Témis.tv
 LA TÉLÉVISION DU TÉMISCAMINGUE
 EN ONDES 24/24 SUR LE WEB ET SUR LE CÂBLE
TEMIS.TV / CANAL 97

LE P'TIT PARADIS.com
CAMPING
 St-Eugène-de-Guigues Qc.
819-785-2432

Gabines \$45+ MINI-GOLF PUBLIQUE



Hébergement : journée - weekend - semaine



Chalet chez Lyne et Sylvain
 214, chemin du lac Cameron
 St-Eugène-de-Guigues, Qc
 syllyne@hotmail.com
 www.chezlyneetsylvain.com

819-625-2552

 @chaletchezlyneetsylvain

Les entreprises
N. VACHON



304 Lac Cameron
 St-Eugène-de-Guigues (QC)
 JOZ 3L0

Tél.: (819)785-2124 Cell: (819)629-7631
 Fax: (819)785-2224
 n.vachon@hotmail.com

Licence RBQ no: 8000-4385-61 (9002-7939 Québec inc)

GASTON RÉNOVATION enr.



Rénovation de tout genre,
 intérieur et extérieur

(819) 785-2102
 St-Eugène de Guigues
 JOZ 3L0



Beauté et esthétique
 professionnelle
 avec Claudia Godmaire

Pose de cils
 Rehaussement (lash lift) et teinture de cils
 Soins professionnels de la peau
 Épilation
 Pédicure - Manucure
 Maquillage
 Bronzage par pulvérisation (spray tan)
 Pose d'ongles

f Studio 15
(819) 290-4745

4 Rue des Scouts,
 Notre-Dame-du-Nord
 (anciennement Photo-Mania)

Votre beauté, nous en prenons soin!

Christine Moore



Députée d'Abitibi-Témiscamingue

Centre Amitié-Témis, 3, rue Industrielle, Bureau 7
 Ville-Marie (Québec) J9V 1S3
 christine.moore.C1a@parl.gc.ca

819 629-2726




Club de l'Âge d'Or - Cercle de Fermières - Éducation populaire