

Le magasin général.  
Archives du lieu historique  
national Louis-S.-St-Laurent

## Dans ce numéro

Lettre ouverte	2
Billet	3
<b>Le Gala EXCEL</b>	4-9
<b>En remontant la rue Main</b>	10-11
Mêle-toi de tes affaires municipales	12-15
École Louis St-Laurent	16
Écho de la bibliothèque	17
Danger : Monoxide de carbone	19
La tête dans les étoiles	20
Écho santé	21
Compton, mon environnement	22
Clubs et Associations	24-26
Pour nous joindre	27



**Bulletin d'information de Compton**  
novembre 2005 - Volume 14 - numéro 10

Hourra! pour Compton

## Quatre entreprises comptonoises s'illustrent au CONCOURS EXCEL 2005

Félicitations à nos lauréats comptonois :

**Pasquale Beauvais de Biobon Inc.**

**Gaétan Gilbert de Verger Le Gros Pierre**

**Aimé-Mélix et Marie-Claude Bibeau du Camping de Compton**

**Jean Longpré, Jacques Audet et André Desroches du Comité de  
sauvegarde du Pont Drouin**

Par ce concours, le Centre local de développement de la MRC de Coaticook veut souligner la contribution de nos gens d'affaires à l'activité économique de notre milieu et stimuler l'esprit d'entreprise dans notre communauté. La taille de l'entreprise ou de l'organisme n'est nullement un critère de sélection; les prix sont décernés en fonction de la performance des entreprises ou organismes, de leur progression, de leurs réalisations et des résultats obtenus dans le secteur où ils exercent leurs activités.

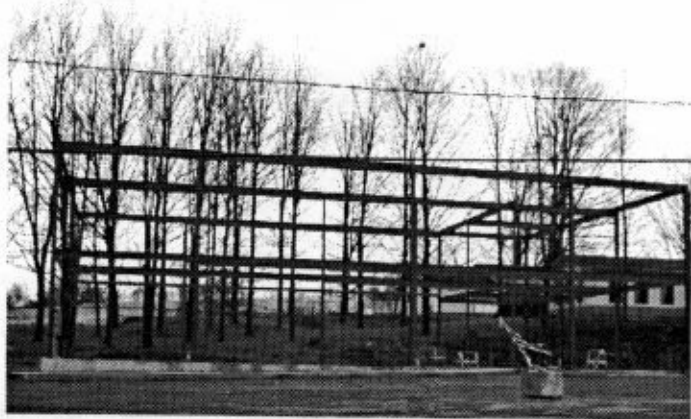
Tous les détails en pages 4 à 9



« Je vous avoue que j'étais très fier d'être maire de Compton, le soir du Gala Excel. On se promenait dans la salle la tête haute. Je tiens à féliciter nos entreprises pour leur succès et tout notre milieu pour son dynamisme qui irradie dans toute la région. »

Fernand Veilleux, maire de Compton





## Ça bouge sur la rue principale Un nouvel édifice pour le courtier d'assurances Gérard Leblanc

Texte et photo : Lisette Proulx

Impossible de ne pas remarquer le nouveau chantier sur le chemin Louis St-Laurent au terrain autrefois occupé par le Restaurant le Placoteux. La firme Gérard Leblanc compte emménager dans ces nouveaux locaux à la fin du mois de janvier 2006. « Nous étions vraiment à l'étroit, explique Olivier Leblanc, vice-président et copropriétaire de l'entreprise. Avec maintenant 16 employés, dont trois nouvelles embauches cette année, c'était devenu trop serré en terme de postes de travail, de stationnement et d'espaces de réunion et d'accueil pour la clientèle ».

Le premier étage de l'édifice sera occupé par des bureaux tandis que la mezzanine du 2<sup>e</sup> logera des salles de conférences. « Nous occuperons la totalité de l'édifice, commente Olivier, tout en prévoyant un certain espace d'expansion. Ça paraît très grand quand on regarde la structure actuelle, mais il faut savoir que le 2<sup>e</sup> étage n'occupera pas toute la surface du premier ».

Les propriétaires de Gérard Leblanc Assurances tiennent à rassurer leur clientèle de la continuité de leur service malgré cette expansion. « Nous emménageons dans de nouveaux locaux pour des raisons pratiques et non pas pour pavoiser, s'empresse de signifier Olivier Leblanc. Nous voulons conserver l'image de simplicité et l'attitude d'accueil chaleureux et personnalisé qui caractérise notre entreprise ». Fondée à Compton en octobre 1988 par son père et associé, Gérard Leblanc, la firme d'assurance a d'abord développé une clientèle dans son milieu, pour ensuite couvrir l'Estrie et même au-delà. « Nous comptons également un bassin de clientèle à Montréal et à Québec, ajoute le vice-président de la firme Gérard Leblanc. Quand nos assurés déménagent, il arrive souvent qu'en plus de continuer à faire affaire avec nous, ils nous réfèrent de nouveaux clients ».

Interrogé sur la clé du succès de l'entreprise, Olivier Leblanc estime qu'elle est d'abord due à la qualité du rapport humain : un service personnalisé où les clients sont traités en individus et non comme de simples numéros de dossier. Mais il faut aussi savoir que la firme de courtage Gérard Leblanc offre un gros éventail tant en terme de produits que de prix. « Nous magasinons beaucoup pour nos clients explique Olivier, et nous faisons affaire avec un très large bassin d'assureurs afin de couvrir tous les types de situation qui se présentent à nous et à nos clients ».

## Lettre ouverte au premier ministre Jean Charest

Bonjour Monsieur Charest,

Nous sommes les élèves de 6<sup>e</sup> année de l'école Louis St-Laurent de Compton et nous portons plainte envers votre gouvernement. C'est notre dernière année à l'école primaire et nous trouvons dommage de ne pas pouvoir profiter des activités qui sont annulées à cause de la grève. Nous n'aurons pas d'activité de ski, de planche à neige ni de golf. En fait, nous n'aurons aucune activité à l'extérieur de l'école ou après l'école comme le bal des finissants par exemple.

Nous espérons que vous allez régler cette grève au plus vite pour permettre aux jeunes d'avoir l'aide dont ils ont besoin ainsi que des activités amusantes. Nous vous remercions sincèrement de l'attention que vous porterez à notre demande.

Béatrice Simard, présidente du Conseil des élèves,  
Brittany Goodsell Pokora et Joanie Turcotte, membres du Conseil des élèves,  
ainsi que tous les élèves de 6<sup>e</sup> année de l'école Louis St-Laurent.

## Les chemins Cookshire et Moe's River subissent une cure de rajeunissement



Dans le cadre de son programme de maintien à niveau de ses infrastructures, la municipalité de Compton a procédé au cours des dernières semaines à des travaux de resurfacement des chemins Cookshire et Moe's River. Ces travaux, dont les coûts s'élèvent à environ 175,000 \$, ont été financés

pour une somme de 80,000 \$ par des subventions découlant du **Programme d'aide à l'amélioration du réseau routier municipal** dont la ministre déléguée aux Transports, Madame Julie Boulet, est responsable. Ces contributions ont également été attribuées à la municipalité grâce au soutien de la députée de Saint-François et ministre responsable de la région de l'Estrie, Madame Monique Gagnon-Tremblay.

### Gérard Leblanc Courtier d'Assurances Liée

assurance:

Automobile  
Résidence  
Commerciale  
Ferme  
Voyage  
Cautionnement



Le courtier d'assurances indépendant  
vous protège mieux.

6820, rue Louis-S. St-Laurent  
Compton (Québec)  
J0B 1L0

Bur: (819) 835-9511  
(819) 823-3311  
Fax: (819) 835-9536

## Mes bibittes d'automne

par Lisette Proulx



Voici venu le temps des ... coccinelles. Chaque automne, une armée de bêtes à bon Dieu envahit inexorablement mon territoire. Leur manœuvre offensive ne néglige aucun trou, interstice ou subterfuge pour rentrer squatter chez nous. Même que ce matin, une d'entre elles m'a joué le coup du cheval de Troy ou plutôt du chat de Troy, en se camouflant dans le poil de Mitaine pour pénétrer dans la maison. Lorsque j'ai vu une petite coccinelle Ulysse se dandiner à dos de chat dans ma cuisine, j'ai

compris qu'encore une fois cette année, j'avais perdu la bataille. Y'en a partout : dans les coulisses de fenêtres, au creux des abat-jour, sous ma pile de papier, derrière les cadres, sur ma brosse à dent (beurk!) et même, insulte suprême, dans ma tasse de café.

Enfant, j'adorais les bibittes à patates comme on les appelait. Je trouvais si mignonne cette bestiole orange, picotée de noir, qui me chatouillait la peau en trotinant dans ma main. Aujourd'hui, j'ai beaucoup de mal à m'attendrir devant l'envahissant insecte qui pousse l'audace jusqu'à se cacher dans mes pan-

toufles et qui, si je la touche, laisse sur mes doigts une senteur fétide comme celle d'un trou de nombril. On a beau les nommer « bête à bon Dieu », aucune odeur de sainteté ne s'en dégage. Rajoutez-y les mouches et voilà que les vitres de ma maison sont devenues vraies autoroutes à bibittes! J'ai beau sortir l'Electrolux, le Windex et autres armes de destruction massive, il s'en trouve toujours pour se réfugier dans les endroits les plus incongrus. D'ailleurs, à l'instant où je vous écris, une coccinelle coincée dans une fente de ma lampe de bureau est en train de griller sur l'ampoule. C'est donc sous les effluves de la fragrance *Coccinelle d'automne rôtie* que je me vois forcée de rédiger mon billet de novembre.

Vous excuserez cet exposé sur les moeurs des coccinellidés de

ma maison, qui n'est en réalité qu'un effet secondaire du syndrome de la page blanche. Pensez-vous que c'est facile de s'asseoir devant son ordinateur en songeant : « je ne sais pas quoi leur raconter »? Surtout quand on est à quelques heures de l'impression du journal! Heureusement que pour me sortir du pétrin, je me suis souvenue des précieux conseils de mon professeur d'écriture : « En cas de panne d'inspiration, décrivez ce qui est là, ici et maintenant, car tout sujet est digne d'être écrit », nous dit-elle. Et comme je n'ai que coccinelles en tête et sur mes murs... bien, elles auront la vedette.

Vous n'aimez pas mon histoire de bibittes. Je ne vous blâme pas. J'avoue que le mois de novembre, avec sa grisaille, son vent cinglant et ses arbres dénudés m'inspirent peu d'élan poétique. Après un été verdoyant et un septembre en technicolor, mes yeux ont toujours du mal à se faire aux tons ocre et gris du mois des morts. Ça me donne une sorte de vague à l'âme. L'impression que la douce saison s'est enfuie trop vite. La sensation de ne pas en avoir assez profité. J'ai le blues des feuilles mortes, que voulez vous... Mais, comme elles le font chaque année, je sais que mes bibittes intérieures s'endormiront dès que la blanche neige recouvrira ma campagne... comme les coccinelles d'ailleurs.

Tiens, voilà la petite Ulysse qui atterrit sur mon clavier... Elle m'a l'air déjà un peu amorphe. J'ai peut-être perdu la bataille, mais certainement pas la guerre. Fais dodo ma petite coccinelle... Fais dodo t'aura du ... (sur un air connu).



### SPÉCIAUX

# 2 pour 1

Limite de 1 coupon  
par personne /par visite

## 2 pour 1

### SUR BIG WOOD

VALIDE JUSQU'AU 4 DÉCEMBRE 2005, À COMPTON SEULEMENT  
sur présentation de ce coupon seulement

Limite de 1 coupon  
par personne /par visite

## 2 pour 1

### SUR FAJITAS AU POULET

VALIDE JUSQU'AU 4 DÉCEMBRE 2005, À COMPTON SEULEMENT  
sur présentation de ce coupon seulement

Lucie et Luc McClish - propriétaires -

6805, RTE LOUIS-S.-ST-LAURENT, COMPTON Tél. : 835-0060

Excitation, fébrilité, suspense, autant d'émotions flottaient dans l'air électrisant de la 19e édition du Gala Excel de la région de Coaticook. De nombreux Comptonois et Comptonaises étaient en lice dans les diverses catégories. Sur huit entreprises honorées au gala, le public a constaté avec surprise et enthousiasme que quatre d'entre elles – la moitié – étaient de Compton. Il va sans dire que les convives comptonois assistant au gala, que ce soit le maire Veilleux, ses conseillers ou des entrepreneurs de chez nous, y ont tous vécu un grand moment de fierté... bien méritée!

## LE GALA EXCEL REND HOMMAGE AU DYNAMISME DES ENTREPRISES COMPTONNOISES



Marjorie Tyroler, directrice générale du CLD, Daniel Ruel, directeur général de la Caisse populaire des Verts-Sommets, Pasquale Beauvais de BioBon. Inc., Marie-Claude Lamoureux, secrétaire du CA de la Caisse populaire des Verts-Sommets de l'Estrie.  
Photo : Christian Caron

### GAGNANTE DE LA CATÉGORIE « FEMME ENTREPRENEURE » : PASQUALE BEAUVAIS

Décerné à la femme entrepreneure qui s'est distinguée par ses réalisations personnelles et son dynamisme tout en assurant la rentabilité de son entreprise.

**Pasquale Beauvais, récipiendaire du prix « Femme entrepreneure » est une personne qui s'investit corps et âme à développer son entreprise et à la faire prospérer. Depuis trois ans, notre entrepreneure consacre d'innombrables heures à faire connaître son produit et à veiller à sa distribution. Elle s'assure de la totalité de la production, de la mise en marché du produit et de la gestion de l'entreprise. Au début seule, Pasquale est maintenant accompagnée d'un employé permanent.**

Ayant une vision de croissance dans un avenir rapproché, Pasquale Beauvais porte une attention particulière à la structuration de l'entreprise au niveau de la gestion, la mise en place du système comptable ainsi que le contrôle de la qualité et des coûts de production. Peu à peu, l'entreprise réinvestit dans les équipements nécessaires afin de rencontrer une demande croissante pour ses produits. Toujours à l'affût des bonnes occasions, notre entrepreneure prévoit des investissements majeurs d'ici un an.

Opérant dans le secteur de la transformation agroalimentaire, rien n'est simple pour l'entreprise de Pasquale Beauvais. Notre entrepreneure a dû acquérir de nombreuses connaissances allant de la réglementation inhérente à la production jusqu'à la mise en marché du produit. Le succès de l'entreprise réside dans sa vocation santé, la qualité des produits et leur goût distinctif. Gérer la croissance de l'entreprise tout en maintenant la qualité du produit est un souci constant pour notre entre-

Les autres gagnants de la 19e édition du Gala Excel sont :

Prix Excel « L'entreprise de l'année » et Prix Excel « Manufacturier » :

Les Tissus Gé. Sheard

Prix Excel « Organisme sans but lucratif » :

L'éveil de Coaticook

Prix Excel « Agriculture » :

Ferme Roumers S.E.N.C.

Prix Excel « Commerce et Services » :

Les services mécaniques D.L.



Québec 

Gouvernement du Québec

Monique Gagnon-Tremblay

Députée de Saint-François,  
ministre des Relations Internationales,  
ministre responsable de la Francophonie et  
ministre responsable de la région de l'Estrie

220, 12e Avenue Nord  
Sherbrooke (Québec) J1E 1W3  
Téléphone : (819) 565-3667  
Télécopieur : (819) 565-8779

*Brigitte Hébert*

secrétaire - comptable

- Service de secrétariat et tenue de livres
- Organisation de bureau
- Rapports gouvernementaux
- Etc.



56 Ch. de Hatley, Compton, J0B 1L0  
Tel: 835-1002

preneure et un défi majeur à relever. Le prix « Femme entrepreneure » du concours est décerné à madame Pasquale Beauvais de l'entreprise BioBon inc. pour sa détermination, son dynamisme et son esprit entrepreneurial.

Félicitations Pasquale!



« Je suis très honorée d'avoir reçu ce prix et contente de la visibilité que ça me donne. Les gens peuvent maintenant mettre un visage sur le nom BioBon et connaître qui je suis. Ce prix de Femme entrepreneure, je le partage avec d'autres femmes qui sont passées avant moi et m'ont ouvert des portes. Je pense à ma mère, Réjane Tremblay, à Lyne Boulet au CLD, à Diane Goyette au Verger le Gros Pierre (Il faut d'ailleurs souligner que nous sommes deux récipiendaires Excel à avoir fait nos armes au Gros Pierre : Gaétan et moi!).

Dans mon poste administratif au Réseau des femmes d'affaires de l'Estrie, je réalise que les femmes entrepreneures affrontent des défis plus grands que les hommes. Il est important pour les femmes de faire connaître leurs forces et leurs succès, de réseauter et de partager les expériences. Je remercie toutes celles et ceux qui m'ont si chaleureusement félicitée pour ce prix. En particulier la municipalité de Compton qui m'encourage non seulement pour le dynamisme de mon entreprise, mais aussi pour ma détermination à aller au fond de mes idées et ainsi insuffler un vent de changement! »  
- Pasquale Beauvais



L'entreprise BioBon Inc. a démarré en octobre 2003. Cette entreprise de transformation agroalimentaire offre des produits maison de grande qualité. Son produit vedette, le végépâté, connaît un succès enviable et contribue à l'essor de l'industrie du terroir de notre MRC. Pasquale est aussi impliquée dans le Réseau des femmes d'affaires du Québec (section Estrie) et siège à la Table de concertation agroalimentaire de la MRC de Coaticook.

Suite à la page 6

## Des gens de confiance qui travaillent pour vous



De gauche à droite : Angèle Baillargeon, Serge Boivert, Christopher Johnson et Thérèse Pipineau

L'équipe de Promutuel Coaticook-Sherbrooke est toujours déterminée à vous servir avec l'énergie qui a fait sa réputation. Près de vous, nos professionnels vous aident à assurer votre quiétude et à réaliser vos rêves.

Personne ne vous connaît mieux que vous-même. C'est pourquoi Promutuel vous écoute pour mieux vous conseiller.

Communiquez avec l'un de nos agents en assurance de dommages.



[www.promutuel.ca](http://www.promutuel.ca)

Coaticook • 102, rue Child  
(819) 849-9891

Sherbrooke • 2355, rue King Ouest  
(819) 821-2116

Promutuel Coaticook-Sherbrooke, société mutuelle d'assurance générale est un cabinet en assurance de dommages et en services financiers.

Tout commence par la confiance

**PROMUTUEL**  
COATICOOK-SHERBROOKE

ASSURANCE ET SERVICES FINANCIERS



Michel Dassylva, directeur général de la SADC, Jacques Gagnon, administrateur du Carrefour Jeunesse Emploi, Gaétan Gilbert, du Verger Le Gros Pierre, Marie-Claude Lamoureux, du CA de la Caisse populaire des Verts-Sommets de l'Estrie et son directeur, Daniel Ruel.  
Photo : Christian Caron

« J'ai été très surpris de recevoir ce prix! Dans un tel type de concours, tu penses toujours que c'est quelqu'un d'autre qui va gagner... Je le reçois avec grand plaisir parce que, sincèrement, je crois l'avoir mérité. Depuis que je suis copropriétaire du Verger Le Gros Pierre, nous avons entrepris de gros travaux et développé de nouvelles techniques. Le Verger le Gros Pierre continue de se maintenir à la fine pointe des développements en pomiculture et j'en suis très fier ».

- Gaétan Gilbert

**GAGNANT DE LA CATÉGORIE  
« JEUNE ENTREPRENEUR » :  
GAÉTAN GILBERT**

Décerné à un(e) jeune qui s'est distingué(e) par ses réalisations personnelles, son dynamisme et son apport à l'entreprise.

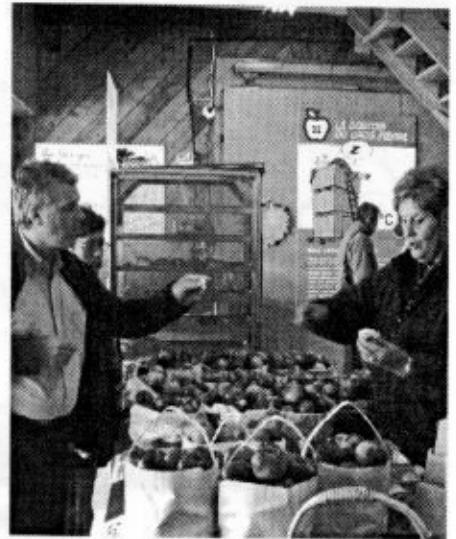
**Gaétan Gilbert, récipiendaire du prix Jeune Entrepreneur, a de nombreuses qualités qui lui ont permis de se distinguer dans le cadre de ce concours. Entrepreneur né, il n'a pas peur des défis et il possède une vision inébranlable de l'avenir de son entreprise.**

Au plan technique, notre récipiendaire a entrepris un important projet de recherche et de développement pour améliorer la productivité de l'entreprise et la qualité de son produit. Au niveau de la mise en marché, des acquisitions ont été effectuées afin d'attirer la clientèle et permettre la vente de produits complémentaires. En contexte de crise, la créativité et l'innovation du jeune ont été mises à contribution afin de trouver de nouveaux marchés et de nouvelles sources de revenu. Finalement, une saine gestion comptable et un suivi étroit assurent la rentabilité de l'entreprise et son développement futur. Gaétan connaît admirablement son secteur d'activité et a même travaillé au sein de l'entreprise pendant de nombreuses années avant de s'y associer. Son arrivée a donné un second souffle à une entreprise bien implantée dans notre milieu grâce à son dynamisme, sa motivation et son esprit d'innovation.

Le prix « Jeune entrepreneur » du concours Excel 2005 est décerné à Gaétan Gilbert du Verger Le Gros Pierre pour son énergie inépuisable, son souci constant d'in-

novation et d'amélioration du produit, sa persévérance en temps de crise et sa grande créativité.

Félicitations Gaétan!



**Récupération-Bergeron enr.**



- Fer de tous genres
- Vieilles automobiles
- Appareils ménagers

Route 141, St-Herménégilde  
849-9771

**Gérin Custeau Francoeur**

NOTAIRES  
ET CONSEILLERS JURIDIQUES

**Agricole, Compagnies,  
Immeubles, Successions,  
Testaments, Mandats**

Tél. : (819) 849-4855  
Télec. : (819) 849-9675

38, rue Child  
Coaticook (Québec)



Gaétan Gilbert s'est associé au Verger Le Gros Pierre en 2003. Avec madame Diane Goyette, il est copropriétaire de cette entreprise de Compton spécialisée dans la production de pommes et de ses produits transformés.

Comportant un important volet agro-touristique, l'entreprise est constituée de telle manière à permettre au visiteur de voir et de comprendre toutes les activités reliées à la production de pommes. Plus de vingt personnes travaillent sur une base saisonnière dans ce verger, qui attire à chaque année un nombre croissant de visiteurs. L'entreprise s'implique également dans son milieu, participant à titre de commanditaire à de multiples activités de financement des organismes jeunesse de notre milieu.



Marjorie Tyröler, directrice générale du CLD, Aimé Mélix et Marie-Claude Bibeau du Camping de Compton et Mario Landry, président du comité d'actions touristiques.

Photo : Christian Caron

## GAGNANT DE LA CATÉGORIE « TOURISME » : CAMPING DE COMPTON

Décerné à l'entreprise qui s'est distinguée dans le secteur touristique

**Le Camping de Compton, notre récipiendaire du Prix Tourisme, est une des entreprises les plus dynamiques de notre territoire. Entreprise familiale, gérée par Marie-Claude Bibeau et Aimé Mélix, elle contribue, par la grande qualité des services offerts, au rayonnement de notre région à travers le Québec et même ailleurs.**

Une gestion financière serrée, un souci de la qualité du produit, des efforts soutenus de promotion et de mise en marché, un réseautage efficace, et finalement l'amour et la passion ont certainement contribué au succès connu par cet établissement touristique.

Munis d'une vision à long terme, d'une détermination et d'une énergie visiblement inépuisables, les propriétaires de l'entreprise et leur équipe se sont fixé l'objectif de devenir leader dans leur domaine. Depuis l'acquisition de l'entreprise au cours de l'année 2000, Aimé Mélix et Marie-Claude Bibeau ont procédé à des investissements majeurs

afin d'agrandir la capacité d'accueil et d'attirer une nouvelle clientèle tout en prolongeant la saison active. Des choix qui se sont avérés très judicieux, car l'achalandage s'accroît de façon exceptionnelle d'année en année. D'autres développements, empreints de création et d'innovation, sont sur la table de travail, afin de répondre à des besoins émergents.

Le Camping de Compton a gagné de nombreux prix et mentions dans son secteur d'activités dont le Lauréat OR des Grands Prix du Tourisme Québécois 2004. Partenaire impliqué dans son milieu, les retombées de ses activités ont eu un impact très positif sur le développement et le maintien des services dans la municipalité où il est situé.

En reconnaissance du cheminement parcouru et de la promesse du développement futur, le prix « Tourisme » du concours Excel est décerné au Camping de Compton pour avoir redynamisé et développé une entreprise locale qui, par la qualité de son produit, rayonne aujourd'hui au-delà des frontières de notre MRC.

Félicitations à monsieur Aimé Mélix, président-directeur de l'entreprise et sa conjointe, madame Marie-Claude Bibeau, directrice administrative.



*« Nous méritons ce prix pour tous les efforts que nous avons investis dans l'entreprise depuis que nous avons acheté le camping. Des efforts d'amélioration tant au niveau des infrastructures, du matériel, de l'accueil que de la promotion touristique. Mais il faut dire que nous vivons dans une région qui a beaucoup à offrir. Les gens ne viennent pas chez nous seulement pour le camping, même si nous leur fournissons une foule de distraction et d'activités d'animation. Les gens sortent, visitent le village et la région et s'y attachent. Ce prix est bon pour nous, mais aussi pour nos campeurs qui vivent un sentiment d'appartenance avec notre coin de pays. D'une année à l'autre, ce n'est pas seulement au camping qu'ils reviennent, mais c'est aussi à Compton et dans la région de Coaticook qu'ils retournent. Plusieurs de nos campeurs disent apprécier le dynamisme et la qualité de vie de notre région. Particulièrement au niveau de l'accessibilité, la qualité et le sérieux des services de santé. Notre prix Excel, c'est un hommage à toute la région. »*

- Aimé Mélix



Le Camping de Compton est l'un des rares camping au Québec à ouvrir ses portes six mois et demi par année. Il compte 255 sites dont 86 sites saisonniers et 169 sites pour passants. Sur le Camping de Compton, on

trouve une piscine, un grand bain tourbillon, un golf 9 trous par 3 et une offre diversifiée d'équipements de loisirs. Une programmation thématique variée complète l'offre de services de cette entreprise dynamique. Aimé et Marie-Claude siègent à plusieurs comités dont : Le Comité d'actions touristiques de la MRC de Coaticook, le Conseil d'administration et le comité exécutif de Camping Québec, le Comité de relance de la municipalité de Compton, le Conseil d'établissement de l'école Louis-St-Laurent, le Club Lions de Compton ainsi que les Compagnons du lieu historique Louis-S.-St-Laurent.



Jacques Ferland, président du CLD, Jean Longpré, Jacques Audet et André Desroches du Comité de sauvegarde du pont Drouin.  
Photo : Christian Caron

**GAGNANT DE LA CATÉGORIE  
« COUP DE COEUR » :  
LE COMITÉ DE SAUVEGARDE DU PONT DROUIN**

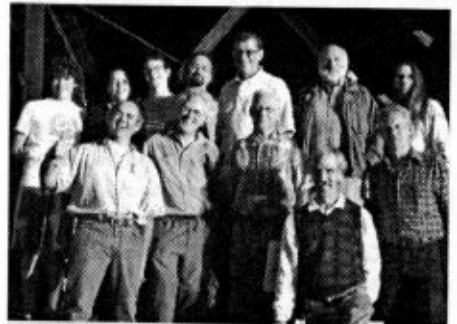
Catégorie initiée par le comité de sélection l'année dernière, le « Coup de cœur du jury » est un prix particulier que le jury de sélection remet afin de souligner une entreprise bien au-delà des critères établis.

Le prix Coup de cœur du Jury est décerné au Comité de sauvegarde du pont Drouin de Compton, un groupe de citoyens qui, en 1998, a décidé de s'opposer à la démolition d'une pièce significative de notre patrimoine collectif. Sept ans ont passé depuis, et non seulement la menace de démolition est enlevée, mais une partie de notre patrimoine historique est restaurée et protégée pour les années à venir.

Pour ce faire, ce petit groupe de citoyens très tenace a dû convaincre le milieu et les citoyens du bien fondé de leur projet, passer au travers d'importantes complications administratives, se conformer à des obligations normatives de toutes sortes, trouver une importante somme d'argent pour la réalisation de leur rêve, en plus de consacrer des heures et des heures de travail de bras.

Le prix « Coup de cœur » est décerné au Comité de sauvegarde du pont couvert Drouin pour leur passion, leur vision et leur détermination à faire partager cette vision.

Bravo à toute l'équipe et au « trio fondateur » messieurs Jean Longpré, Jacques Audet et Henri Desroches!



Le Comité de sauvegarde du pont couvert Drouin est un organisme sans but lucratif formé de bénévoles qui se consacrent à la restauration, l'entretien et la conservation du pont couvert Drouin. Depuis 1998, le comité a effectué des travaux importants incluant la stabilisation des rives, l'aménagement des berges, le redressement, l'élévation et la solidification ainsi que la restauration structurelle et esthétique du pont.

« Ce prix a été une grosse surprise et un grand bonheur pour notre comité. Nous espérons qu'il inspirera d'autres personnes de la région à s'attaquer à des projets de conservation de notre patrimoine. Un gros merci à tous ceux qui nous ont prêté main forte et en particulier au maire Fernand Veilleux et au conseil municipal qui nous ont soutenu tout au long du projet. »  
André Desroches, porte parole du Comité de sauvegarde du pont Drouin.

- André Desroches

**Deux endroits pour mieux vous servir!**

665, rue Akhurst, Coaticook



À notre usine de Coaticook, nous offrons :



- services en usinage unitaire ou en série;
- nous pouvons contrôler vos pièces complexes dans notre laboratoire d'assurance-qualité avec CMM (Mitutoyo);
- service de qualité par un personnel qualifié.

6630, rue Louis S. St-Laurent, Compton



À notre usine de Compton  
Division sciage

- Pour vos besoins d'acier :
- aluminium inoxydable, alliage;
- service de coupe; scie (droit et angle);
- sciage à l'unité ou en série, capacité 17 pouces.
- Livraison possible selon la quantité.

**Coaticook**  
Tél. : (819) 849-9474  
Téloc. : 849-3487

**Compton**  
Tél. : (819) 835-1096  
Téloc. : 835-1107

Courriel :  
ferrotech@qc.aira.com



**FERROTECH**

**Le Gala Excel est le fruit d'une collaboration entre le Centre local de développement de la MRC de Coaticook (CLD), maître d'œuvre du concours Excel et la Chambre de Commerce de Coaticook, responsable de l'organisation de la soirée.**

« Le Gala Excel vise à reconnaître les efforts d'innovation et souligner l'excellence et le dynamisme de nos entrepreneurs. La reconnaissance du milieu est très importante pour le développement économique et social de la région. Ce fut notre meilleure année pour le nombre de candidatures. Nous avons reçus des dossiers de qualité qui nous ont forcés à faire des choix déchirants. Dans ses critères de sélection, le jury tient compte de l'implication sociale des candidats. Les entreprises qui se sont mérité un prix sont donc toutes profondément impliquées dans leur milieu.

*On a vécu beaucoup de moments émouvants dans ce gala, mais pour moi, le plus touchant fut quand le Comité de sauvegarde du pont Drouin est venu chercher son prix. Après tant d'années d'efforts et de travail acharné, il faisait chaud au cœur de voir cette équipe de bénévoles enfin reconnue et récompensée.»*



**Marjorie Tyroler**  
Directrice générale  
du CLD de Coaticook



**Bientôt Noël!**

*Heureusement que Pasquale  
et ses lutins s'affairent  
déjà aux cuisines...*



Commandez dès maintenant vos

**Plats traditionnels du temps des Fêtes**  
(frais et congelés) :

Tourtières santé (dégraissées) et ragoût de boulettes  
au bœuf biologique et au porc naturel  
de la ferme Diane et Victor Blais de Compton  
Pâtés végétariens et autres  
Pains et fougasses  
Tartes et desserts



BioBon  
45, chemin Cookshire, Compton  
Tél. : 819. 835.1325  
Heures d'ouverture :  
Le jeudi de 14 h à 18 h,  
le vendredi de 9 h à 20 h  
et le samedi de 9 h à 17 h

Venez visiter les nouveaux locaux  
de BioBon au 6820,  
rte Louis-S-St-Laurent  
à Compton  
dès le début 2006

**SERVICE RAPIDE  
TRAVAIL GARANTI**



Service autorisé des compagnies



**Garagiste  
Professionnel**

**Garage Beauvais  
Mécanique Mobile Enr.**

Mécanique générale  
Mise au point des injecteurs  
Freins et suspension  
Pneus et silencieux  
Pare-brise

**Compton 835-5612**

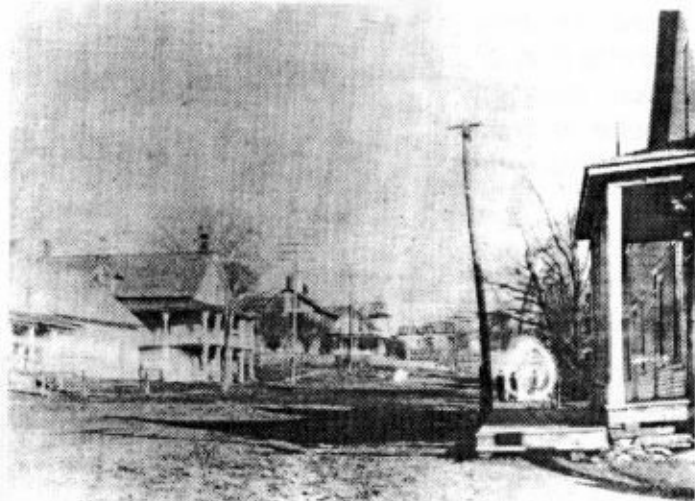
**Le Supermarché  
en région**

**IGA Coaticook**

265, rue Child, Coaticook (Québec) J1A 2B5  
Tél. : (819) 849-6226 Téléc. : (819) 849-2579

**Notre priorité est de toujours  
mieux vous servir.**

Serge et Johanne Arsenaault, prop.

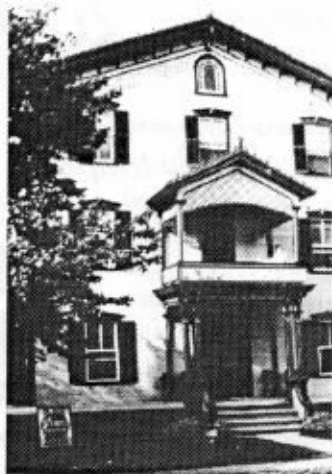


Voici la partie sud de la rue Main, vers 1905. Au premier plan, à droite, le magasin Craig. De l'autre côté de la rue, se dressent à gauche, le magasin St-Laurent et à droite, le magasin Rea qui a disparu dans un incendie vers 1907. Au fond, on aperçoit la tour de la Compton School, où étudiaient Russel Nichols et les autres jeunes anglophones de Compton.

Au début du 20<sup>e</sup> siècle, le village de Compton n'était encore constitué que de deux axes de développement : la rue Principale (Main) et la rue de l'Église (Church), aujourd'hui chemin de Hatley. Bordées de magasins, de boutiques d'artisans, d'hôtels, d'écuries, de granges et de remises de style britannique et américain, elles étaient un véritable lieu d'échange commercial.

**Dans le cadre de sa chronique L'Écho d'autrefois du numéro de février 2005, L'Écho vous proposait une visite de Compton des années 30 avec Russel Nichols, président de la Compton Historical Society. Nous avons alors remonté la rue principale de la côte à Ménard jusqu'au secteur de l'école actuelle. Voici la suite de notre promenade dans le passé...**

Continuons notre périple sur la rue Main. Non loin après l'entrée de l'école actuelle, on trouvait un hôtel appelé New Compton house. Par la suite, il fut connu sous le nom de Hôtel Salvail qui ferma ses portes vers 1940. Amputé de son troisième étage, l'édifice est toujours présent au sein du village.



Plus vers le sud, à l'intersection de la route Cochrane (aujourd'hui le Bonisoir), un garage était opéré par les Lundeborg : Carl et ses fils Roy et Stuart. Ils étaient aussi dépositaires de General Motors à Compton. Dans les années trente, Carl habitait dans une maison à l'emplacement de celle portant aujourd'hui le numéro civique 6925 (Symbionature) tandis que Stuart habitait la maison de la boulangerie Le petit fournil. Carl était de descendance suédoise. Un homme de grande taille qui parlait seulement quand c'était nécessaire. Certains disaient qu'il était hautain. Une fois qu'il eut vendu son garage dans les années 40, il devint conducteur de taxi pour le King's Hall jusqu'à ce qu'il déménage à North

## En remontant la rue Main dans les années 30



Russel Nichols

Par Russel Nichols et Lisette Proulx  
Photos : Lisette Proulx. Archives du Lieu historique Louis-S.-St-Laurent.  
Archives de Russel Nichols.



À gauche, l'Hôtel New Compton house dans les années 20. Au centre, dans les années trente, quand c'était l'Hôtel Salvail et l'édifice tel qu'il se présente aujourd'hui au 6855, route Louis-S.-St-Laurent

Hatley où il a acquis une cour de rebuts. C'est à ce moment-là qu'un de ses voisins, M. Gagnon, qui avait une cordonnerie, a repris le commerce de taxi.

C'est Lawrence Broderick, le frère de Stephen, qui était secrétaire municipal à l'époque, qui a acheté le garage de Carl Luborg. Larry, comme tout le monde le surnommait, avait été élevé sur une ferme située entre Compton et Coaticook (aujourd'hui la ferme Maurice). Il avait quitté la ferme très jeune pour devenir agent de gare à Hillhurst, poste qu'il a occupé jusqu'à ce que la gare ferme. Puis il a conduit la niveleuse du gouvernement sur le chemin entre Coaticook et Lennoxville qui, à l'époque était encore en gravelle. Larry Broderick était un homme très volubile qui appelait tous les francophones « frenchie » d'une façon si joviale que tous l'acceptaient. Il était le seul homme du village

qui pouvait s'en tirer indemne en les appelant ainsi.

Revenons maintenant un peu vers le chemin Cookshire et montons-y environ 300 mètres. Là, sur la droite, se trouve la maison qui marquait alors la limite est du village. Cette maison appartient aujourd'hui aux propriétaires du Bonichoix, Sylvie Dupont et Claude Grégoire. James Skuse, un garçon natif d'Angleterre, y vivait autrefois avec sa famille. Pour chaque personne du village, c'était Jimmy. Je ne sais pas quand il est arrivé à Compton, mais il travaillait au King's Hall. Sa tâche consistait à porter le courrier de King's Hall au bureau de poste, et du bureau de poste au King's Hall. Chaque matin, il passait avec son sac de « malle » par dessus l'épaule devant l'école anglaise que je fréquentais. Si nous jouions dehors, il nous envoyait toujours la main ou nous saluait. Il faisait



À gauche, la maison qui fut autrefois la résidence du garagiste Carl Lunenborg. Cette maison est aujourd'hui remplacée par celle abritant l'entreprise Symbionature. Au centre, la maison occupée aujourd'hui par madame Muguette Marquis et à droite complètement, la maison qu'occupait Stuart, un des fils Lunenborg (aujourd'hui le Petit Fournil).

ce parcours, matin, midi et soir, 6 jours par semaine. C'était un très petit homme, très jovial et toujours souriant. Au moment de sa retraite, son successeur a continué son travail, mais cette fois-ci, en automobile.

Si on continue notre périple vers le chemin Cochrane, on trouvera à droite, au 6 de la rue Cochrane, une maison blanche encore fière et solide aujourd'hui. Miss Monroe occupait cette maison dans les années 30. Son frère y opérait une ferblanterie. Cette maison était tout juste à côté de la Compton Model School, une école secondaire anglo-protestante qui fut démolie au début des années cinquante (photo en page couverture de L'écho de février 2005).

Plus haut, au 15 de la rue Cochrane, juste avant l'église St-James se trouvait la maison du Dr. King, une superbe résidence, grosse comme deux maisons.

Puis l'église St-James the Less, qui à l'époque portait encore fièrement son clocher. Le « parsonnage » — le presbytère de l'église St-James, n'était pas sur le chemin Cochrane, mais vis-à-vis, sur la rue Main, à la sortie du village. On peut encore le voir aujourd'hui, c'est la première maison à droite, une fois sorti du village en se dirigeant vers Coaticook. Elle est en contrebas de la route.



La Compton model School, qui était située du côté est de la rue Main, à la hauteur de l'actuelle arche du Club Lion à l'intersection du chemin Cochrane et de la route Louis-S.-St-Laurent.



Au 17, chemin Cochrane, l'église anglicane St-James the Less quand elle avait encore son clocher. La congrégation dut faire le choix douloureux de le démolir quand il devint trop coûteux à réparer.



En contrebas de la route menant vers Coaticook, la première maison à droite, juste après la sortie du village, était le « parsonnage », c'est-à-dire le presbytère de l'église St-James. On peut encore la voir aujourd'hui.



Aujourd'hui disparue, la magnifique résidence du Dr R.A.D. King, sur le chemin Cochrane, du côté ouest, juste avant l'église St-James. Remarquez la double toiture de cette belle d'autrefois.

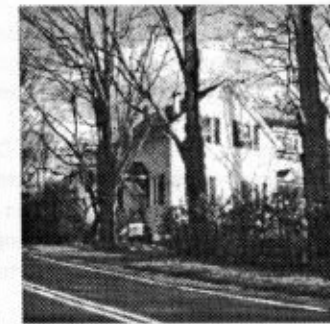


Photo de gauche : À la sortie du village, du côté nord, voici, telle qu'elle apparaît aujourd'hui, la maison qu'occupait Larry Broderick quand il tenait le garage à l'endroit du dépanneur aujourd'hui.

Photo de droite : Anciennement la maison de monsieur Scuse, livreur de courrier au King's Hall, cette propriété du chemin Cookshire appartient aujourd'hui aux propriétaires du magasin d'alimentation Bonichoix, Sylvie Dupont et Claude Grégoire.

*Adrienne Houle*

AVOCATE ET MÉDIATRICE

57, rue Main Est, suite 203  
Coaticook, Qc J1A 1N1

350, chemin Riendeau  
Compton, Qc J0B 1L0

Bur.: (819) 849-3103  
Fax: (819) 849-6019

Century 21

Century 21 stra-gen

Courier immobilier agréé

2655 King Ouest, Bureau 141,  
Sherbrooke (Qc) J1L 2G4

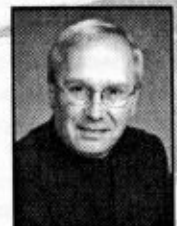
Bur: (819) 829-2121  
Cell: (819) 348-6444  
Sans frais: (866) 441-2121  
www.sergeriendeau.com

Estimation gratuite de la valeur marchande  
Nous sommes les seuls à offrir des Air Miles

Serge Riendeau

Agent Immobilier Affilié  
serge.riendeau@sympatico.ca

Maintenant installé  
à Compton





# Mêle-toi de tes affaires...

## Municipales

### SESSION ORDINAIRE

#### Session du conseil de la municipalité de Compton du 18 octobre 2005

Le secrétaire-trésorier de la Municipalité souhaite la bienvenue aux personnes présentes dans l'assistance de même qu'aux membres du Conseil récemment élus ou réélus par proclamation le 14 octobre 2005 et procède à l'assermentation des membres du Conseil suivants avant le début de la session :

Monsieur Fernand Veilleux  
maire (réélu)  
Monsieur Miguel Gilbert  
conseiller du district no 1 (élu)  
Madame Monique Clément  
conseillère du district no 2 (réélue)  
Monsieur Jacques Blain  
conseiller du district no 4 (réélu)  
Monsieur Robert Paré  
conseiller du district no 5 (réélu)  
Monsieur Denis Beaudoin  
conseiller du district no 6 (réélu)  
Monsieur Jean-Noël Groleau  
conseiller du district numéro 3 (réélu)

### PÉRIODE DE QUESTIONS

Monsieur le maire Veilleux souhaite la bienvenue à toutes les personnes présentes dans l'assistance de même qu'aux membres du Conseil. Il félicite les membres du Conseil pour leur élection et leur souhaite un bon mandat.

#### Camion citerne du service des incendies : un projet prioritaire

Accompagné de trois membres de l'escouade de Compton, monsieur Yvon Lapointe présente la question du remplacement du camion citerne du service de protection incendie de la Municipalité. Monsieur Lapointe insiste sur la nécessité de remplacer le camion citerne le plus tôt possible au cours de l'année 2006. Les pompiers comptent sur une action rapide de la Municipalité afin de pouvoir continuer à répondre de façon efficace aux besoins de la population. Monsieur Lapointe indique que son service travaille à la définition des caractéristiques à retenir pour ces équipements afin que ce qui sera acheté convienne aux besoins du service incendie de Compton.

Les membres du Conseil reconnaissent de façon générale que le remplacement du camion citerne constitue une priorité de l'année 2006 sur laquelle il importe de travailler avec le plus grand sérieux étant donné la valeur de l'investissement et sa durée de vie utile. Cette acquisition figure déjà au programme d'immobilisation 2006 de la Municipalité.

**Pavage du chemin du Brûlé : un coût estimé à 300,000 \$**  
Les membres du Conseil prennent connaissance du rapport préparé par la firme d'experts mandatée pour évaluer les moyens et coûts à prévoir pour le pavage éventuel du chemin du Brûlé. Notant que le montant de 300,000 \$ estimé par la firme peut être divisé en deux portions distinctes, l'une pour la mise en place de l'infrastructure et l'autre pour le pavage, monsieur le conseiller Robert Paré propose que la Municipalité procède en deux étapes et prévoit la réalisation des travaux d'infrastructures dans le cadre du budget 2006. Il suggère également que les travaux pourraient coûter moins cher si, autant que possible, ils étaient accomplis avec le personnel et les équipements de la Municipalité.

#### Bibliothèque de Compton

Plusieurs questions relatives à l'utilisation de la bibliothèque de Compton et d'autres bibliothèques de la région sont soulevées par les membres du Conseil, notamment sur l'opportunité de maintenir le remboursement de 50 % des frais d'inscription à la bibliothèque de Coaticook et sur la possibilité que la bibliothèque de Compton puisse faire partie du réseau de la bibliothèque centrale de prêts du Québec. Le Conseil accueille favorablement la demande d'assistance financière de la bibliothèque de Compton pour une contribution annuelle pour 2006 de 7,500 \$.

Les membres du Conseil conviennent de demander à l'inspecteur municipal de leur fournir son évaluation des coûts pour procéder aux travaux, compte tenu des éléments retenus par les experts.

#### Délégué du Conseil au comité du 150e

Monsieur le conseiller Denis Beaudoin est délégué pour représenter la Municipalité au comité organisateur des activités du 150<sup>ième</sup> de la paroisse.

#### Demande d'autorisation pour l'utilisation non agricole auprès de la CPTAQ par le Domaine du Cep des Neiges : exploitation d'un étang

Le Domaine du Cep des Neiges, du 455 chemin Flanders à Compton, a déposé une demande d'autorisation pour une utilisation non agricole auprès de la Commission de protection du territoire agricole du Québec. Le concept retenu par les requérants vise à exploiter un étang de pêche commercial. Le Conseil constate qu'il ne reste qu'un seul terrain zoné commercial disponible à l'intérieur de la zone blanche, lequel terrain est réservé pour les commerces contraignants reliés au domaine du transport. De plus, ce terrain n'offre pas l'espace requis pour l'aménagement d'un étang.

Pour ces raisons, la Municipalité de Compton appuie auprès de la Commission de protection du territoire et des activités agricoles du Québec la demande de « Le Domaine du Cep des Neiges ».

#### Rassemblement régional à Compton de l'association régionale de camping et de caravanning Centre-du-Québec/Estrie

Le Conseil convient de soutenir l'association de camping et de caravanning Centre-du-Québec/Estrie dans sa décision de tenir leur rassemblement régional au Camping de Compton en septembre prochain. La participation de la Municipalité consiste à prévoir la présence du maire ou d'un de ses conseillers pour souhaiter la bienvenue aux campeurs participants; à fournir aux organisateurs de l'événement des épinglettes à l'effigie des armoiries municipales et enfin à verser une commandite de 400 \$ pour défrayer le cocktail marquant le début de ce rassemblement.

#### Règlement modifiant le règlement de zonage de la Municipalité de Compton

Le Conseil adopte le premier projet de règlement numéro 2002-35-6.05 modifiant le règlement de zonage numéro 2002-35 afin

de permettre l'usage « **activité de transformation et de vente au détail de produits agricoles régionaux à l'intérieur d'une habitation** » dans les zones commerciales Ca »

Les grandes lignes de ce projet de règlement stipulent que :

La municipalité de Compton veut se donner une vocation agro-touristique et favoriser la mise en valeur des produits agricoles régionaux.

La Municipalité veut permettre la transformation et la vente de ces produits agricoles régionaux à l'extérieur d'une production agricole.

Le comité consultatif d'urbanisme a étudié la demande de modification et recommande au Conseil de modifier son règlement de zonage afin d'autoriser l'usage « activité de transformation et de vente au détail de produits agricoles régionaux à l'intérieur d'une habitation » dans les zones commerciales Ca.

L'expression *Produits agricoles régionaux* signifie les produits composés principalement d'ingrédients régionaux.

Dans les zones où les activités de transformation et de vente au détail de produits agricoles régionaux à l'intérieur d'une habitation sont permises, les critères à respecter prévus à l'article 6.3.1 s'appliquent. Malgré ce qui précède, pour une habitation d'un étage, le commerce peut occuper un maximum de 50 % de la superficie totale de plancher de l'habitation. Dans le cas d'une résidence de 2 étages, le commerce peut occuper 100 % du rez-de-chaussée.

Les critères suivants doivent également être respectés : l'habitation doit être occupée par le propriétaire-commerçant; seuls les produits régionaux peuvent être étalés pour la vente; si l'activité principale est la transformation de produits régionaux, il doit obligatoirement y avoir un comptoir de vente.

Monsieur le conseiller Denis Beaudoin donne **avis de motion** qu'à une prochaine session de ce Conseil ce règlement sera présenté pour adoption ayant pour objet de permettre l'usage « activité de transformation et de vente au détail de produits agricoles régionaux à l'intérieur d'une habitation » dans les zones commerciales Ca ».

#### Dépouillement de l'arbre de Noël

Le Conseil accueille favorablement la demande du club Lions de Compton pour une contribution de 100 \$ visant à aider à la décoration de la salle pour la fête du dépouillement de l'arbre de Noël. Par la même occasion, le Conseil confirme la participation de la Municipalité à cette activité par le versement d'une contribution de 100 \$ par nouveau-né ayant vu le jour au cours

de la dernière année sur le territoire municipal.

#### Nettoyage du réseau d'égout

Le Conseil convient de poursuivre le programme de nettoyage du réseau d'égout municipal en accord avec le plan quinquennal et la prévision de nettoyage de 10 sections au cours de l'année 2005, soit trois sections du chemin Moe's River, six sections de la route 147 jusqu'au chemin Cookshire et une section du chemin Cookshire jusqu'à la route 147. Ce contrat de nettoyage des conduites est accordé à R.B. Inspection inc. pour un montant de 4,601 \$

#### Signalisation – identification de Coaticook sur l'autoroute en provenance de Drummondville

La municipalité de Compton appuie la démarche entreprise par le Centre local de développement (CLD) de la MRC de Coaticook et le bureau d'accueil touristique afin de demander au ministère des Transports du Québec de modifier la signalisation de la sortie 121 de l'autoroute 10/55 en provenance de Québec afin de l'uniformiser avec la signalisation de la même sortie en provenance de Montréal en ajoutant **Coaticook** à la signalisation existante.

#### Résolution d'appui – Saint-Venant-de-Paquette – Partage de la taxe sur l'essence fédérale

La municipalité de Compton appuie la démarche de la municipalité de Saint-Venant-de-Paquette demandant que le montant annoncé récemment par la ministre des Affaires municipales et des Régions dans le cadre de l'entente sur le transfert d'une partie de la taxe d'accise sur l'essence puisse admettre d'autres types de projets que ceux annoncés; notamment dans le domaine des infrastructures reliées aux équipements et aux bâtiments possédés par les municipalités.

#### Machines d'Antan

Le directeur général résume la conversation qu'il a eue quelques heures plus tôt avec monsieur Yvon Cloutier, l'un des organisateurs de l'activité **Machines d'Antan** depuis plusieurs années à Compton. Les membres du Conseil réitérent leur satisfaction de voir l'activité **Machines d'Antan** se tenir à Compton à chaque année. Ils soulignent que la Municipalité soutient cette activité depuis longtemps en lui allouant les espaces de son parc récréatif de même que son chapiteau, sans compter les services connexes présents sur les lieux. Ils pensent que l'activité peut se renouveler en se diversifiant et en effectuant des maillages avec les nombreux organismes du territoire, tant au niveau agro-touristique que culturel.

#### Avertissement

Les résumés des réunions du Conseil et des règlements sont publiés à titre d'information et font l'objet d'une réécriture permettant une meilleure compréhension des textes à caractère d'avantage administratif.

Ils n'ont aucune valeur légale et ne lient ni la Municipalité, ni la rédaction. Vous pouvez bien entendu consulter les procès-verbaux et les règlements originaux au bureau municipal.

**SICO**

**CENTRE DE PEINTURE  
DANIEL LAROCHE ENR.**



- Peinture Sico
- Tapisserie
- Fabrication de clefs



54, rue Main Ouest  
Coaticook Qc. J1A 1P2  
(819) 849-4410

Tél. : 835-5492

# Marché Grégoire & Filles



Variété, qualité, fraîcheur à deux pas de chez-vous...

Sylvie Dupont et  
Claude Grégoire, prop.



## INFO-MUNICIPALITÉ

### HORAIRE DU BUREAU DE L'HÔTEL DE VILLE

Du lundi au vendredi entre 9 h et 16 h

Téléphone: 835-5584

Télécopieur: 835-5750

Pour les urgences -

Pagette numéro - 573-4374

Session du Conseil : les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mardis du mois à 20 h 00 à l'Hôtel de Ville

### ENLÈVEMENT DES ORDURES MÉNAGÈRES

**Secteur du Mardi :** La Route 147 au complet, les rues Bellevue, Claude, Paul, Monique, Claire, Jeanne, Parc, du Domaine, Bel-Horizon, Prudence, Hameau, des Ormes, des Blés, des Épinettes, Rouillard, des Lacs, de la Station (côté impair jusqu'au 99 et côté pair jusqu'au 52), Hatley (côté impair jusqu'au 115 et côté pair jusqu'au 150), Cookshire (côté impair jusqu'au 45 et côté pair jusqu'au 30), Moe's River (côté impair jusqu'au 53 et côté pair jusqu'au 52), Cochrane (côté impair jusqu'au 103 et côté pair jusqu'au 40)

**Secteur du Jeudi :** Si vous étiez déjà desservi le jeudi, et que votre chemin ne fait pas partie du secteur du mardi, vous continuez à être desservi le jeudi et: Cochrane (à partir du côté pair 120 et du côté impair 107), Cookshire (à partir du côté pair 64 et du côté impair 99), Moe's River (à partir du côté pair 60 et du côté impair 109)

**Secteur du Vendredi :** Si vous étiez déjà desservi le vendredi, et que votre chemin ne fait pas partie du secteur du mardi, vous continuez à être desservi le vendredi et : de la Station (à partir du côté pair 350 et du côté impair 355), Hatley (à partir du côté pair 360 et du côté impair 201)

Vos ordures doivent être en bordure de la route pour 6 h le matin.

### COLLECTE SÉLECTIVE

La collecte sélective se fera selon les dates habituelles de votre secteur. La collecte sélective a lieu durant les congés fériés, sauf les jours suivants: Noël et le jour de l'An. Veuillez déposer vos bacs avant 7 h le matin.

Bacs à récupération - 8.50 \$ à l'hôtel de ville.

### PERMIS DE CONSTRUCTION DE BÂTIMENTS - AMÉNAGEMENT DE COURS D'EAU

Vous avez des projets de construction, d'agrandissement, de rénovation, d'installation d'une piscine, d'aménagement et d'entretien d'un cours d'eau? Veuillez communiquer avec M. Alain Beaulieu, inspecteur en bâtiment et environnement au 835-5584 ou au 835-5436 afin d'obtenir un permis au préalable ainsi que toutes les informations nécessaires concernant les usages autorisés dans votre secteur et les normes d'implantation.

### PERMIS DE FEU

Permis de feu d'artifices, de feu de branches, broussailles, etc. Obligatoire 365 jours par années sous peine d'amende. 835-5584. Ne serait-ce que pour votre protection et celle du voisinage.

### LICENCE DE CHIENS

10 \$ - OBLIGATOIRE

### SYSTÈME D'ALARME

Enregistrement à l'hôtel de ville.



Ceci n'est pas une banque

www.desjardins.com

C'est la volonté collective de réussir. C'est l'outil que se sont donné des hommes et des femmes pour que leur société s'enrichisse.

#### Centres de services

Compton	835-5475
East Hereford	844-2327
Martinville	835-5715
Saint-Isidore-de-Clifton	658-3756
Ste-Edwidge	849-2264
St-Herménégilde	849-4043
St-Malo	658-3779
Waterville	837-3111

#### Caisse populaire Desjardins des Verts-Sommets de l'Estrie

155, rue Child, C.P. 140  
Coaticook (QC) J1A 2S9

Téléphone : (819) 849-9822



**Desjardins**

Conjuguer avoirs et êtres

# Calendrier Collecte Sélective 2006

Veillez déposer vos bacs avant  
6 h 00 a.m.  
La collecte sélective a lieu durant  
les congés fériés, sauf le 1<sup>er</sup> et  
2 janvier et le 25 et 26 décembre.  
Service à la clientèle : 849-9166  
ou à votre municipalité.

## Janvier 2006

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## Février 2006

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

## Mars 2006

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Avril 2006

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

## Mai 2006

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Juin 2006

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Lundi  
Compton

Mardi  
Compton (secteur Sud)

Mercredi  
Compton (secteur  
Station)

Jeudi  
Trajet Martinville pour  
les résidences  
suivantes: 410 à 455  
route 251 à 645 chemin  
du 10e rang

LES FIBRES... (défaire boîtes SVP)

Papiers et cartons: feuilles, revues,  
magazines, circulaires, papiers  
glacés, journaux, sacs bruns, boîtes  
dépliées et attachées, annuaires  
téléphoniques, boîtes d'oeuf, de  
savons, de cigarettes, de céréales...

...ET LES CONTENANTS (rincer SVP)

Verre: pots et bouteilles (tous  
formats)qu'il y a au "frigo" au garde-  
manger, dans la pharmacie...

Métal: boîte de conserve, bouchons,  
couvercles, assiettes et canettes  
d'aluminium...

Plastique: récipients de produits  
alimentaires, de produits  
d'entretien ménager, de produits  
cosmétiques...

MOI, J'EM BAC!



## Juillet 2006

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

## Août 2006

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Septembre 2006

D	L	M	M	J	V	S
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## Octobre 2006

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## Novembre 2006

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## Décembre 2006

D	L	M	M	J	V	S
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## Les comités d'école : une façon de participer

Par Marie-Claude Bibeau, Présidente du CE  
École Louis-St-Laurent



Chers parents,

**En tant que présidente du conseil d'Établissement et déléguée au comité de Parents de la commission scolaire des Hauts-Cantons, je profite de l'occasion qui m'est offerte par le biais de L'écho, pour vous informer régulièrement de ce qui se passe dans tous ces beaux comités où les parents ont leur mot à dire sur le système d'éducation.**

Ma première chronique se limitera à vous initier aux rôles des différents comités et à vous présenter vos représentants parmi les parents et au sein de la communauté. Au cours des prochains mois, j'entrerai plus dans le vif de certains sujets et dans les différentes activités de l'école pour lesquelles je vous inviterai quelques fois à mettre l'épau- le à la roue.

Vous le savez déjà, chaque école a son propre **conseil d'Établissement**. Lors de ces rencontres, on parle entre autres du régime pédagogique, du temps alloué à chaque matière obligatoire ou optionnelle, de la programmation des activités éducatives, de la mise en œuvre de différents programmes, et on adopte même le budget de l'école. La

commission scolaire nous consulte aussi sur les besoins des élèves, les attentes de la communauté et la bonne marche de l'école en général.

Autour de cette table, on rencontre évidemment monsieur le Commissaire, André Couture, madame la Directrice, Marielle Genest, deux enseignantes, Nancy Bilodeau et Kathy Lapointe, deux membres du personnel de soutien, Caroline Morin et Brigitte Duteau, la responsable du service de garde, Julie Smith et deux représentants de la communauté. Mais est-ce que les parents ont leur place autour de cette table? Et bien oui! Nous sommes cinq à vous représenter et le conseil d'Établissement se doit même d'être présidé par l'un d'entre nous.

Alors maintenant que vous savez que vous avez cinq représentants autour de cette table, plus d'excuses! Et surtout pas de gêne! **Nathaly Grenier, Annie Richard, Stéphanie Veilleux, Serge Fauteux et moi-même, Marie-Claude Bibeau** sommes tous disponibles, voire mandatés, pour discuter avec vous, répondre à vos questions et s'il le faut, apporter vos préoccupations au conseil d'Établissement. Si vous ne nous connaissez pas déjà, laissez un message à l'école et nous vous rappellerons sans tarder.

Le conseil d'Établissement se réunit environ une fois par mois et il y a toujours un point à l'ordre du jour qui donne la parole au public. Vous y êtes les bienvenus. Pour cette année scolaire, les assemblées sont prévues les 16 novembre 2005, 18 janvier, 15 février, 15 mars, 19

avril, 17 mai et 21 juin 2006 à 18 h 30 à l'école Louis-St-Laurent.

Madame **Michèle Lavoie** et Monsieur **Étienne Couture** y siègent à titre de représentants de la communauté. C'est donc dire que tous les citoyens de Compton peuvent, à travers eux ou lors des assemblées, participer à la vie de l'école.

Saviez-vous que la commission scolaire a l'obligation de consulter les parents sur différents sujets dont les critères d'inscription des élèves, la répartition des services éducatifs, le calendrier scolaire et les règles de passage d'un niveau à l'autre? Et bien, c'est par le biais du **comité de Parents de la commission scolaire des Hauts-Cantons** que nous sommes consultés. Au cours des dernières années, le comité de Parents a, entre autres, travaillé sur les dossiers du transport scolaire, des frais exigés aux parents pour le matériel scolaire ainsi que ceux liés à la surveillance du midi. J'ai donc accepté d'être votre représentante sur ce comité avec Stéphanie Veilleux comme substitut.

Ce comité délègue aussi deux représentants à la table des commissaires, un autre au comité de transport et quatre à la Fédération des comités de Parents.

L'école Louis-St-Laurent se trouve donc représentée à la **Fédération des comités de Parents de l'Estrie**. La mission de la Fédération consiste à regrouper les parents d'élèves du secteur public au sein d'un organisme régional en vue d'amener les parents à une prise de conscience plus globale de leurs droits et de leurs responsabilités d'éducateurs, à rassembler les ressources des parents, à accroître l'efficacité des comités de Parents en coordonnant leurs actions et à mettre en commun les expériences de chaque milieu. Notre commission scolaire compte 30 écoles primaires (4170 élèves), 3 écoles secon-

dares (3004 élèves), 2 centres d'éducation des adultes (599 élèves) et 3 centres de formation professionnelle (336 élèves).

À travers tout ce beau monde, il y a **votre enfant** et vous avez votre mot à dire. Informez-vous! Partagez vos préoccupations avec nous! Participez! Quand on s'implique dans l'un ou l'autre des comités, et il y en a plusieurs - parascolaire, parc-école, cafétéria, bibliothèque, campagne de financement - ou dans les différentes activités de l'école, c'est d'abord et avant tout parce qu'on aime nos enfants et qu'on souhaite faire en sorte qu'ils aient le meilleur de ce que leur école peut leur offrir.

RÉGINALD  
**BRANCHAUD**  
ENR.

Installation de poêle,  
foyer, cheminée préfabriquée  
Regainage de cheminée  
existante en maçonnerie

(819) 835-9203

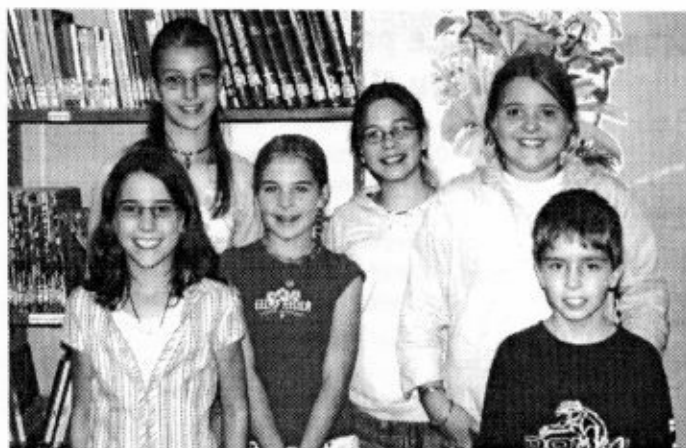
Entrepreneur spécialisé  
Conseiller membre APCCS  
Association Professionnelle  
Chauffage Combustible Solide

**YOLANDE LEMIRE (M.A.)**

Conseillère  
d'orientation

235, ch. Hyatt's Mills  
Compton, (Qc)  
JOB 1L0  
Té1 : 819-849-6995

[yolande.lemire@compatico.ca](mailto:yolande.lemire@compatico.ca)



Le Conseil des élèves de l'école Louis St-Laurent pour l'année scolaire 2005-2006.

À l'arrière : Joanie Turcotte, représentante de 6e année et Patricia Lynch, secrétaire. Au milieu : Béatrice Simard, présidente du conseil d'école et Britany Goodsell-Pokora, vice-présidente. En avant : Samantha Luna, représentante de 5e année et Anthony Marois, représentant de la 4e année

*L'Extra Variance*



**COIFFURE POUR ELLE & LUI**  
avec ou sans rendez-vous



Prop. Guylaine Vanasse  
6655, route Louis-S.-St Laurent  
Compton, J0B 1L0

**835-9326**

**Les entreprises**  
**Éric Groleau**

Tout pour vos travaux  
Un seul numéro :  
**574-7550**



- Déneigement
- Sablage
- Entretien de pelouses
- Ramassage de feuilles
- Transport
- Rotoculteur
- Back Hoe et grappe
- Balais hydraulique et à moteur
- Laveuse pression
- Déchiqueteur de branches
- Et multiples autres instruments et services



**Auberge du Petit Sabot**  
**de Compton** 10, chemin Cochrane

**SUPER BRUNCH LES DIMANCHES**

**Bienvenue à tous**

Sur  
réservation  
(819)  
**835-9090**



# Bibliothèque DE COMPTON

Bonjour à tous,

Pour nos lecteurs à la recherche de nouveautés, nous avons un nouvel arrivage de livres dont :

- Harry Potter et le prince de sang-mêlé de J.K. Rowling (versions française et anglaise)
- Rien ne vaut la douceur du foyer de Mary Higgins Clark
- Fidélités de Barbara Delinsky
- Le sceau du secret de Charlotte Link
- Les dames de Beauchêne de Mylene Gilbert-Dumas (volume 3)
- L'orchidée sauvage de Michelle Paver
- Approcher les autres, est-ce si difficile de Isabelle Mazare-Aga
- Les aliments contre le cancer de R. Réiveau et D. Gingras
- Guide de l'auto 2006 de Duquet, Gélinas, Godin

Et beaucoup d'autres...

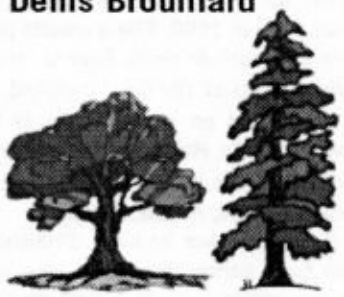
Pour les plus petits, nous avons aussi beaucoup de nouveaux livres. **L'heure du conte** est le premier mercredi du mois de 9 heures 30 à 10 heures 45. À compter du 1<sup>er</sup> décembre et à chacune de vos visites, vous pourrez participer au **tirage de Noël** qui aura lieu le 14 décembre. Donc, n'hésitez pas à nous visiter régulièrement, vous augmenterez vos chances!

Nous vous rappelons que **la bibliothèque sera fermée** du 16 décembre au 3 janvier 2006.

Bonne lecture et à bientôt,  
Suzanne Addison  
Bibliothèque de Compton  
835-0404

**Bois de chauffage Denis Brouillard**

Bois de chauffage  
Achat de coupes de bois  
Coupes sélectives  
Sapins & Couronnes



141, chemin Simard  
Martinville, Qc., J0B 2A0  
Tél. et Fax : (819) 835-5554  
Cell. : (819) 823-6055

**Payons 96 \$ la corde de 8 pieds pour le bois franc debout**

## Deux nouvelles publications pour Hélène Boissé

Une année prolifique pour la poète comptonoise



C'est en octobre dernier, au Salon du livre de Sherbrooke, qu'Hélène Boissé lançait son premier recueil de haïkus *Sentir la terre* aux Éditions David. L'année 2005 aura été prolifique pour madame Boissé puisque les Éditions Triptyque ont aussi publié un recueil de ses poésies intitulé *Tout a une fin*.

Par Lisette Proulx

Hélène Boissé a publié plusieurs recueils depuis qu'elle s'est mérité le Premier prix de poésie Alphonse-Piché en 1989 pour une suite de poèmes intitulée *Octobre le lendemain*, qui a été publiée dans le no 27 de la revue des Forges. Ses recueils sont, dans l'ordre, *Je n'écris plus* (Écrits des Forges, 1990), pour lequel elle s'est mérité, au Salon du livre de Québec, une mention au prix Octave-Crémazie de la même année. *Et autres infidélités* (Triptyque, 1990), recueil qui a gagné, sur manuscrit, le prix Gaston-Gouin, offert par l'Association des auteurs et des auteurs des Cantons de l'Est, en collaboration avec les Éditions Triptyque pour la publication, de même que, l'automne suivant (1991), le Grand Prix littéraire de la Ville de Sherbrooke. *De l'étreinte* (Triptyque, 1995), puis *Silence à bout portant* (Triptyque, 1999) qui a gagné, sur manuscrit, le prix Gaston-Gouin 1999. Elle a ensuite publié un premier recueil de récits *Tirer la langue à sa mère fictions et réalités* (Triptyque, 2000). Et finalement en 2005, *Sentir la terre* et *Tout a une fin*. Hélène publie également des textes dans des revues de littérature québécoise (Estuaire, Arcade, Moebius).

On peut trouver les livres d'Hélène Boissé dans toute bonne librairie. Si vous visitez le Sentier poétique de St-Venant-de-Paquette, vous pourrez aussi voir une stèle pour notre poète comptonoise.



« J'ignore encore ce qui m'émeut ou m'inspire autant dans ce minuscule poème, mais mon ignorance n'empêche rien. Ne m'importe que cette sensation : en sa compagnie, le temps humain est enfin aboli. On dirait que le haïku m'inscrit dans un présent continu, ou presque. Il m'initie à goûter, sentir, entendre. À toucher et être touchée par le secret des mousses, des écorces et d'autres formes du silence. Cette écriture transforme, je m'en aperçois. »

- Hélène Boissé

## Le petit coin du HAÏKU

Quelques minuscules poèmes pour l'automne

*je ferme les yeux  
la lumière et les outardes  
sont encore là*

-Hélène Boissé

*des rires cristallins  
sous un amas de feuilles  
samedi matin*

-Gracia Couturier

*novembre  
près de la pierre tombale  
des immortelles*

-Carmen Leblanc

Merci Hélène pour *Vivre et l'écrire*

Au cours des derniers mois, les lecteurs de L'écho de Compton ont eu la chance de s'initier à l'art du haïku avec l'auteure Hélène Boissé. Par le biais de sa chronique *Vivre et l'écrire*, Hélène a su nous faire découvrir cet art du poème minuscule, issu de la poésie traditionnelle japonaise. Plusieurs comptonoises assistent régulièrement aux ateliers d'écriture qu'elle anime autour de sa table de cuisine et s'exercent avec elle à l'art du haïku. Nous tenons à la remercier pour sa précieuse collaboration à L'écho de Compton et pour son inspiration à écrire... C'est en son honneur que nous lançons *Le petit coin du haïku*, une nouvelle chronique mensuelle où seront publiés des textes écrits tout autant par des haïkistes d'ici que d'ailleurs...



Réservez tôt pour votre souper  
du temps des fêtes....!

Et bien sûr

Faites votre commande  
de petites gâteries de Noël,  
produits maison de votre  
chef André :

## FINE CUISINE RÉCONFORT

Table d'hôte  
gastronomique  
4 services et plus

- Cretons à l'ancienne
- Tête fromagée
- Rillettes de lapin
- Terrines de foies de volailles
- Confits de canard
- Tourtières
- Rôtis de porcelet, fumés ou nature
- Truites fumées, nature ou en mousse
- Ailes de poulet fumées au bois de pacane
- Saucisses fumées au bois de cerisier
- Fromages fumés au bois de pommier
- Pains de blé entier 100% biologique

TABLEE CHAMPÊTRE (819) 837-0014 Apportez votre vin  
[www.latableedupontcouvert.com](http://www.latableedupontcouvert.com)  
5675 route 147, Milby Qc. (à 10 minutes de Compton)



**Sylvain Dusseault** T.P.I., T.A.P.I  
Technicien en prévention  
des Incendies de Compton

## Danger : monoxide de carbone

- Deuxième partie

Voici des données intéressantes sur la concentration dans l'air en pourcentage et en partie par million par rapport au temps et aux effets sur la santé ainsi que le délai de réponse de l'appareil. Ce test a été effectué avec des personnes en bonne santé. Tous les délais d'alarme que vous allez voir sont régis par une ou l'autre des deux normes suivantes soit : UL 2034 ou CAN/CGA 6.19 :

- Une concentration de 0,0035 % dans l'air ou de 35 parties par million (PPM) ne produira aucun effet à l'intérieur d'une période de 8 heures d'exposition. Votre avertisseur ne devrait pas se déclencher avant 30 jours à cette concentration.
- À 70 PPM, l'avertisseur devrait déclencher l'alarme dans une période se situant entre 60 et 240 minutes d'exposition continue.
- À 0.02 % dans l'air ou 200 PPM, un léger mal de tête, de la fatigue, des étourdissements et de la nausée peuvent appa-

raître après 2 à 3 heures d'exposition. L'avertisseur de CO doit déclencher l'alarme dans un délai entre 0 et 35 minutes. Des étourdissements et des nausées apparaîtront après une période de 1 à 2 heures.

- À 0,04 % ou 400 PPM, l'avertisseur doit se déclencher entre 0 et 15 minutes. À 0,08 % ou 800 PPM, des étourdissements, nausées et convulsions se manifesteront dans un délai de 45 minutes et une somnolence après 2 heures d'exposition.
- À 0,10 % ou 1000 PPM, une perte de conscience est provoquée après 1 heure, la mort sévit dans un délai 1 à 2 heures.
- À 0,16 % ou 1600 PPM, des étourdissements se produisent après 20 minutes, la perte de conscience après 30 minutes et la mort dans un délai de 1 heure.

\*Source: Santé Canada, Carbone Monoxyde : A fact sheet, paru dans Fire new, NFPA's (Member newsletter, issue 809 oct/nov. 1995 p. 7)

Avec une concentration très élevée, les effets de l'intoxication peuvent apparaître quelques minutes après le début de l'exposition et conduire à la perte de conscience avant même que tous les symptômes n'aient eu le temps de se manifester. Lors d'une exposition à de faibles concentrations, les effets peuvent ne pas être immédiats et, dans certains cas, ne se manifester que quelques heures, même quelques jours après. Les symptômes de l'intoxication au CO peuvent être facilement confondus avec ceux d'une gastro-entérite, d'un rhume ou d'une grippe.\*

Un autre problème fréquent, c'est que les maisons sont beaucoup plus isolées qu'autrefois. Ajoutez à cela une hotte de cuisine puissante, un ventilateur de salle de bain et une sècheuse, des appareils qui évacuent l'air ambiant de votre maison et qui rendent ainsi votre maison négative. Dans ces conditions, une cheminée avec une tire normale peut éprouver de la difficulté à fonctionner correctement. Un appareil de combustion exige un apport d'air suffisant pour que son combustible brûle correctement, sinon la production de CO risque d'être plus élevée et il peut se produire une inversion de tirage. On peut remédier à ces problèmes à l'aide d'un échangeur d'air ou d'un autre apport d'air

comme l'habitude d'ouvrir des fenêtres.

### Lors d'une alarme de votre avertisseur de monoxyde de carbone

Évacuez le lieu le plus tôt possible et rendez-vous à un point de rassemblement chez un voisin ou dans un lieu où il y a de l'air frais, puis téléphonez au **911**. Mentionnez au préposé votre situation et attendez les consignes. Laissez votre maison dans les conditions qu'elle avait lors de l'alarme. Ne fermez aucun système de chauffage ou autre appareil de ventilation s'ils étaient en fonction (hotte de cuisine, ventilateur de salle de bain, etc.) et n'ouvrez aucune fenêtre ni ne faites aucune ventilation. Le but est que, à son arrivée, le service d'incendie subisse moins de perte de temps pour découvrir la source de CO avec le détecteur de gaz. Si vous changez les conditions, il se peut que plusieurs heures s'écoulent avant que le taux de monoxyde redonne la même que lorsqu'il a provoqué l'alarme.

## Coiffure Navaho

Pour elle et lui

18 chemin Hatley, apt. 1  
Compton JOB 1L0

Tél. : (819) 835-0223

Sylvie Laperle  
COIFFEUSE STYLISTE

## DÉNEIGEMENT ET PELOUSE VEILLEUX

- Épandage de sable et sel
- Rotoculteur
- Transport de petites quantités de terre, sable et gravier
- Transport bois de chauffage

### • Mini-excavation

Info : **Tommy Veilleux**  
Rés. : 835-0877  
Cel. : 572-3806  
6740, Rte Louis-S. St-Laurent,  
Compton, Qc., JOB 1L0



Les  Multi-Services  
Bouthillier

Entrepreneur général, construction, rénovation

Gilles Bouthillier prop.  
Tél. : (819) 835-9288

11, Chemin Hatley Compton, Qc. JOB 1L0 RSQ 8248-6065-21

# La tête dans les étoiles

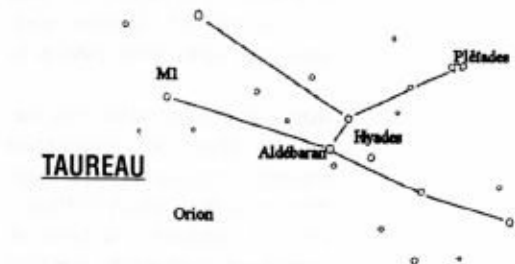


Par  
Rina Auger

L'hiver est une période propice à l'observation des étoiles. Le ciel est plus pur et les nuits sont plus longues. On n'a pas à attendre 11 h ou minuit afin de voir tous ces points scintiller dans la nuit. Observons ce mois-ci deux autres constellations très faciles à repérer, le Taureau avec ses Pléiades et les Gémeaux.

On peut apercevoir le Taureau au nord d'Orion. Jupiter, déguisé en taureau, emporta la fille de Phénicie, Europa, en Crète. Le soleil est dans cette constellation du 14 mai au 21 juin. L'amas des Hyades forme la face du Taureau alors que les Pléiades sont sur son épaule. Aldebaran, le compagnon des Pléiades, est l'œil du Taureau. Elle est située entre nous et les Hyades et est une des étoiles les plus proches de la terre. Elle n'est qu'à 68 années-lumière de nous... Les Hyades, visibles à l'œil nu, sont les « étoiles de la pluie » parce que leur lever annonce l'automne. Elles sont les nymphes qui pleurent sur leur frère Hyras, tué par un sanglier.

M45 est l'amas des Pléiades ou des Sept Sœurs, filles d'Atlas, géant soutenant le monde sur ses épaules. Elles ont longtemps servi de repères aux marins. Les sept Sœurs sont Alcyone, Méro-



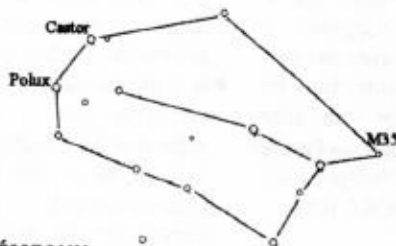
pe, Célano, Taygeta, Stérope, Électra et Maia. Atlas et sa mère Pléione sont aussi dans ce groupe. Une légende polynésienne parle des Pléiades comme d'une étoile brisée par le dieu Tane à cause de sa vanité.

M1 est la Nébuleuse du Crabe. Elle est constituée des restes d'une brillante supernova observée en Chine le 4 juillet 1054. Elle fut visible le jour pendant plusieurs mois et la nuit pendant plus d'une année. Elle peut être discernée dans un petit télescope.

Les Gémeaux se retrouvent à la gauche d'Orion. Plusieurs mythologies anciennes ont vu une paire de personnes dans ce groupe d'étoiles, des jumeaux, un garçon et une fille ou encore Adam et Ève. C'est la seule constellation à posséder une paire d'étoiles presque identiques, Castor et Polux. Ces deux étoiles représentent les fils de Lédà engendrés par Jupiter alors déguisé en cygne. Frères d'Hélène de Troies, ils accompagnèrent Jason à la recherche de la Toison d'or. Pour les Romains, ils représentaient Romulus et

Rémus. Le Soleil traverse cette constellation du zodiaque du 21 juin au 21 juillet.

Castor est une étoile double, mais Polux est légèrement plus brillante. M35 est un amas ouvert facilement observable aux jumelles.



GÉMEAUX

sud vers minuit. Mais à mesure que les jours passent, la planète Mars se lève et atteint sa position idéale de plus en plus tôt en soirée. Elle demeurera dans notre ciel encore quelque temps. Ne manquez pas de l'observer.

Source : Guide du ciel pour astronomes amateurs, Mark R. Chartrand, Editions Broquet, 1984

[www.planetarium.montreal.qc.ca](http://www.planetarium.montreal.qc.ca)

Deux planètes seront visibles en novembre. Vénus, brillante étoile du soir, est la première à s'allumer après le coucher du soleil au dessus de l'horizon sud-ouest. Elle se couchera deux heures plus tard. Mars, la planète rouge, est présentement extrêmement brillante et facile à reconnaître. Au début du mois, elle se lève vers l'est au coucher du Soleil et culmine très haut au



**Daniel Parent**

ARPENTEUR-GÉOMÈTRE

28, rue Main ouest  
Coaticook (Québec)  
J1A 1P2

**849.4100**

LES DÉPANNEURS  
**BON SOIR**  
TOUJOURS PRÈS DE VOUS

Maintenant  
avec Diésel

**PETRO T**

**LE RELAIS DU DOMAINE**  
PROP. NELSON LUCE  
& LUCILLE AUDET  
6950, Rte. Louis-S. St-Laurent  
Compton (Québec) J0B 1L0  
Tél. / Fax : (819) 835-9448

Lundi au vendredi  
6h à 23h  
Samedi 7h à 23h  
Dimanche 7h à 22h

**EXCAVATION CHARLES GRENIER inc.**

Tél. (819) 878-3468  
(819) 820-2423  
Fax. (819) 878-3076  
(819) 820-0224  
Cell. (819) 572-5336  
127, RANG 6 OUEST CP 9, STOKÉ, QUÉBEC J0B 3G0

LICENCE RBQ 2313-0826-28

## À votre santé

Par

Johanne Lemire

Consultante : herboriste, naturopathe, homéopathe



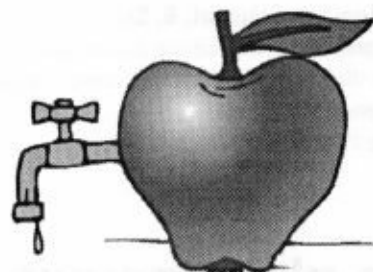
## BUVEZ LA POMME!

Le mois dernier nous avons vu les vertus de la pomme qu'on croque, mais sachez également qu'on peut la boire, à notre santé! D'abord, il faut savoir que l'écorce du bois de pommier sauvage prélevée sur les jeunes branches et prise en décoction soulage la fièvre (3 poignées dans 1 litre d'eau, 2 à 3 tasses par jour). Cette tisane est aussi fortifiante et en compresse topique, elle resserre les tissus distendus. Au printemps, les bourgeons et les fleurs des pommiers bio ou sauvages préparés en infusion (3 à 5 fleurs par tasse) ont des effets calmants et expectorants.

Le jus de pomme frais est riche en vitamines et en minéraux. Il faut donc en boire peu à la fois, car il est très concentré en sucre et en calories. En grande quantité, il devient laxatif. Vous avez déjà fait du jus avec un extracteur? De 4 à 6 pommes

sont nécessaires pour obtenir 1 verre de jus! Qui aurait l'idée de faire avaler autant de pommes à la fois à un enfant? Il est reconnu que les jeunes enfants, grands buveurs de jus de fruits commerciaux, sont plus sujets à faire des otites et de l'eczéma, car ces jus ont été pasteurisés, donc chauffés; un processus qui rend les jus extrêmement acidifiants pour le corps. Quant aux jus frais, ils ont l'avantage d'être alcalinisant pour l'organisme.

La pomme est aussi à l'origine d'un excellent produit thérapeutique : le vinaigre de cidre de pomme. Pour bénéficier de ses vertus bienfaitantes, il doit être non pasteurisé et biologique. Ce « vin-aigre » est une excellente source de potassium. Je vous conseille 1 cuillère à soupe de ce nectar dans une tasse d'eau (2 TS au début pour vous habituer au goût), 1 à 2 fois par jour pendant 4 à 6 semaines. Il



est préférable de laisser un délai de quelques semaines avant de recommencer cette cure. Les vertus thérapeutiques du vinaigre de cidre sont nombreuses et connues depuis la nuit des temps. Même s'il est riche en acide acétique, il a des effets alcalinisants. Toutefois, si vous souffrez d'ulcère à l'estomac, évitez ou consommez modérément le vinaigre de cidre et le jus de pomme. En outre, ce précieux liquide nourrit et calme le système nerveux. Il est recommandé contre l'insomnie. Son effet alcalinisant est bienfaiteur si vous souffrez d'arthrite et de rhumatismes. Il assouplit ou attendrit vos tissus; donc, il prévient le durcissement des muscles et des artères (artériosclérose). Il agit sur nous un peu comme une marinade pour la viande! Il est l'antidote au calcaire... pensez aux résidus de calcaire dans votre lavabo ou bouilloire... Qu'employez-vous? Du vinaigre bien sûr! Pour votre corps, le vinaigre de cidre de pomme non pasteurisé aidera à dissoudre les dépôts calcaires qui font craquer et souffrir vos articulations. Il viendra même à

bout de l'exostose (épine de Lenoir) et peut aussi prévenir ou éliminer les lithiases (pierres) aux reins et à la vésicule biliaire. En gargarisme avec de l'eau, il soulage les maux de gorge. En usage externe, il peut être ajouté à l'eau du bain si vous souffrez d'eczéma ou d'arthrite. Je le recommande en massage au sportif affecté par une blessure à un tendon ou ayant un nerf enflammé.

En soins corporels, le vinaigre peut être employé pour rincer les cheveux (1 c. à s./1 Ts d'eau). Dilué avec de l'eau distillée et de l'eau d'hamamélis, il est astringent et efficace comme lotion tonique faciale (excellent contre l'acné).

Alors, savourez une bonne pomme cet automne et tout au cours de l'année et moi, je lève mon verre de jus de pomme à votre santé!

Johanne Lemire

La val'heureuse : 835-9149

Bureau à Sherbrooke : 346-9900



*Suzanne Couture*  
COMPTABLE AGRÉÉE

6672, Route Louis-S. St-Laurent  
Compton (Québec) J0B 1L0  
Tél./télé.: (819) 835-9139



*Le Bocage*  
Relais et festin gastronomique  
*Fine cuisine régionale*  
François Dubois  
Chef propriétaire

200, chemin Moe's River  
Compton (Québec) J0B 1L0  
(819) 835-5653

Réservations requises  
[www.lebocage.qc.ca](http://www.lebocage.qc.ca)

# Compton, mon environnement



**Monique Clément, B. Sc.**  
Conseillère municipale à Compton  
et directrice-adjointe du Conseil régional de  
l'environnement  
de l'Estrie

## Salon 2005 de l'environnement

Des choix écologiques au quotidien

## Penser globalement... Agir localement

Ouragans, tremblements de terre, tsunamis, inondations... Mère Nature est déchaînée, ou peut-être plutôt révoltée. Et sans doute a-t-elle raison de l'être! Depuis des décennies, l'homme (j'entends ici la race humaine qui comprend aussi les femmes) a pillé ses ressources, pollué ses rivières, ses lacs et ses océans. Il a souillé le sol avec des produits chimiques et des déchets, détruit les forêts et contaminé l'atmosphère. Il y a de quoi se mettre en colère.

Avec nos gestes d'insouciance et notre soif du confort et du pouvoir, nous avons brisé le fragile équilibre de Mère Nature. Est-il trop tard pour réparer le mal qui a déjà été fait? Pendant que les scientifiques étudient la question, pourquoi ne pas prendre quelques précautions pour tenter d'apaiser les humeurs de Mère Nature?

Voici donc une foule de petits trucs qui pourraient bien inspirer nos prochaines résolutions pour

un environnement sain et une meilleure santé :

Utiliser des produits moins toxiques : choisir des produits qui ne comportent pas de pictogrammes de danger, utiliser la « petite vache » et du vinaigre, rapporter les restes de produits dangereux lors des collectes spéciales.

Consommer de manière responsable : acheter l'essentiel et privilégier des produits locaux, équitables, durables, réutilisables ou fabriqués de matières recyclées.

Protéger les lacs et les cours d'eau : les bandes riveraines sont des filtres naturels, il faut les préserver.

Planter des arbres et des arbustes : ils sont les poumons de la planète.

Bannir l'utilisation des pesticides à des fins esthétiques : les pissenlits ne causent aucun tort à la santé ou la qualité de l'environnement.

Réduire ses déplacements, faire du co-voiturage, utiliser le trans-



les simples citoyens qui avons un véritable pouvoir collectif. Il ne faut pas l'oublier.

Pour en connaître plus sur les petits gestes du quotidien pour améliorer la qualité de l'environnement, je vous invite à participer au Salon de l'Environnement, des choix écologiques au quotidien, qui se tiendra les 26 et 27 novembre prochain à l'Université de Sherbrooke.

Plus de 70 expositions, dont certains de Compton, seront sur place pour vous faire découvrir des produits ou des astuces environnementaux. Conférences, ateliers, défilés de vêtements, automobiles à faible consommation et éolienne seront au rendez-vous. Il y aura de tout pour inspirer votre magasinage des fêtes.

**Pour tout savoir sur ce salon, consulter le site Internet : [www.environnementestrie.ca/salon](http://www.environnementestrie.ca/salon).**

*Psitt : La comédienne Pascale Bussière et l'environnementaliste Jean-Claude Thibault sont les porte-parole de l'événement. Venez les rencontrer!*

port en commun, faire du télétravail : on réduira d'autant les gaz à effet de serre et la pollution de l'atmosphère.

Réduire sa consommation d'énergie : baisser le chauffage la nuit ou durant ses absences, couper les courants d'air, éclairer modérément.

Réduire sa consommation d'eau potable : éviter l'arrosage des entrées, réparer les fuites, utiliser des appareils à faible débit.

Mettre sa poubelle au régime : réduire, réutiliser, recycler, composter ses déchets.

Faire des pressions auprès des dirigeants et des politiciens pour la mise en place de programmes appropriés pour la préservation de la qualité de l'environnement. C'est nous les consommateurs et



**STATION  
SERVICE  
D. BOIVIN  
INC.**

Mécanique et remorquage  
Débosselage

**NOUVEAU :  
SERVICE D'AIR CLIMATISÉ**

**Les Autos D.M., inc.**

achat • vente • échange • concessions



**Lave  
auto**

6640 route Louis S. St-Laurent  
Compton (QC)

Tél. : (819) 835-5447



PRODUITS DE CIMENT  
**COUILLARD**  
LITE

340, rue MERRIL  
COATICOOK (Québec)  
J1A 1X4

- Béton préparé
- Trou d'homme, puisard
- Tuyau, fosse septique
- Livraison pierre et gravier

Tél. : (819) 849-2778  
Télec. : (819) 849-9497

# Des choix écologiques au quotidien



## Salon de l'environnement

Les 26 et 27 novembre 2005  
Au centre sportif de l'Université de Sherbrooke

Prix en pré-vente : 4 \$  
Prix à l'entrée : 5 \$  
Gratuit pour les moins de 12 ans  
Info et billets : Jacinthe Caron, 821-4357

[www.environnementestrie.ca/salon](http://www.environnementestrie.ca/salon)

**STATIONNEMENT GRATUIT !**

Enfin des choix écologiques et économiques pour nous, les citoyens !

Le Salon de l'environnement, c'est plus de 70 exposants pour vous parler

- d'énergie
- d'habitation
- de transport
- d'alimentation
- de santé et d'hygiène

Un weekend rempli d'activités, de conférences et d'ateliers !

Nos présidents d'honneur :



Pascale Bussières  
comédienne



Jean-Claude Thibaut  
environnementaliste

Présenté par 8 organismes de la région et nos commanditaires :



Gestion Ressources



**Richer**



La Nouvelle



**Lynda Charron**



Esthéticienne

22 ans à votre service

- Esthétique
- Électrolyse
- Pressothérapie
- Journée beauté
- Modelage corporel
- Modelage pour enfants
- Déblocage énergétique
- Iridologie
- Aromathérapie
- Herbes et vitamines
- Naturothérapie
- Maître Reiki

\*reçu pour assurances

48 chemin Moe's River • Compton • JOB 1L0 • Tél.: 835-1374

**ALAIN BLANCHETTE**

PEINTRE - TAPISSIER  
ENTREPRENEUR LICENCIÉ  
Licence RBQ 8002-9416-51

ESTIMATION GRATUITE

Tél. : (819) 835-0402

Téléavertisseur : (819)573-1112



**SERVICE D'AIDE DOMESTIQUE**

DE LA RÉGION DE COATICOOK  
294, rue St-Jacques Nord (2e étage)  
Coaticook

Entretien ménager  
Téléphone: 849-7716  
Télécopieur: 849-4747

**SERVICE D'ADMINISTRATION MARCOUX (1982) INC**

*Spécialités : Planification fiscale,  
préparation d'états financiers,  
impôts, tenue de livre.*

179, Belvédère nord,  
Sherbrooke, J1H 4A7  
**821-9280**

## Club LIONS de Compton

Les LIONS ont le coeur à la bonne place

Au moment où la nature s'endort, le LIONS s'éveille, s'agite et rugit dans tous les coins. Son coeur bat avec frénésie. Pourtant, ses activités sont bien inoffensives. C'est aussi le moment où il ressent le besoin d'accroître sa visibilité afin d'être en mesure d'attaquer avec coeur son programme de bienfaisance.

Lors du souper mixte d'octobre, l'anima-coeur LIONS Eric Veilleux a souligné avec humour qu'il est essentiel de porter l'épinglette LIONS à gauche, du côté du coeur. Il nous a rappelé l'importance du coeur dans la mission des LIONS qui est de *SERVIR*. D'ailleurs cette année, le thème annuel des clubs internationaux est : *Une passion pour l'excellence*. Encore une fois, c'est le coeur qui est sollicité, lui qui est le siège de cette passion.

C'est le temps de l'année où le financement annuel est au coeur des préoccupations du CLUB. Les membres sollicitent donc la population afin d'amasser des fonds pour poursuivre ses oeuvres. Vous connaissez sans doute la loterie **Li-Gagn-Ons**. Les 300 billets sont présentement en vente. Les 10 tirages permettront de distribuer un total de 13 600,00 \$. Des prix variant entre 75,00 \$ et 2000,00 \$ seront remis aux 44 gagnants. En guise d'appréciation supplémentaire, les détenteurs de billets seront fêtés lors du souper « Fondue chinoise » en novembre 2006.

### Écoutez votre coeur : achetez votre billet Li-Gagn-Ons



LIONS  
Nathalie Lessard, relations publiques

### Calendrier des activités automnales des LIONS de Compton

#### Le samedi 19 novembre :

Le souper « Fondue Chinoise » offert par le Club en guise d'appréciation envers les détenteurs de billets Li-Gagn-Ons. Peut-être serez-vous contacté pour le prêt de votre chaudron à Fondue? Les invités au souper sont attendus au sous-sol de l'église à partir de 18 h 30 pour le souper qui aura lieu à 19 h.

#### Le dimanche 4 décembre :

Dépouillement de l'arbre de Noël et visite du Père Noël en après-midi. Le temps des Fêtes sera à nos portes...

#### Le mercredi 14 décembre :

Réunion du conseil d'administration au sous-sol de la Caisse Populaire.

#### Le mercredi 21 décembre :

Souper mixte, fête de Noël, tirage Li-Gagn-Ons au centre communautaire.

#### En 2006...

Les fêtes du 150<sup>e</sup> de la Paroisse St-Thomas d'Aquin. LIONS Nathalie Lessard et LIONS Sylvain Veilleux sont mandatés pour représenter le club au *Comité du 150<sup>e</sup> de Compton*. Ce comité vous tiendra au courant de ses activités.

### Campagne de financement 2005-2006 du CLUB LIONS de Compton

La campagne de financement du Club LIONS de Compton bat son plein. **Procurez-vous votre billet Li-Gagn-Ons au plus vite, car ils s'envolent comme des petits pains chauds!**

Cette campagne permet aux LIONS de poursuivre les oeuvres de bienfaisance qu'ils ont entreprises dans le passé et certainement en initier de nouvelles.

**Principales contributions du Club pour 2004-2005 : 21,026.00 \$**

#### Les jeunes :

- Soutien à la participation de 24 élèves de 6<sup>e</sup> année de l'école Louis St-Laurent au concours de l'affiche de la Paix
- Aide financière à 6 jeunes de Compton pour l'échange d'étudiants Alberta/Québec
- Au kiosque de l'Halloween, 250 sacs de bonbons furent distribués
- Lors du dépouillement de l'arbre de Noël, un cadeau fut offert à 125 jeunes.

#### Les aînés :

- 93 personnes, incluant plusieurs Lions, ont participé à la fête des Aînés au Manoir de chez-nous.

#### Le parc des Lions :

- Installation d'une barrière et d'une clôture dans le parc
- Pavage de l'entrée

#### La communauté de Compton :

- Des dons furent remis à trois familles de Compton lors de l'incendie de leur demeure

#### Dons particuliers :

- Orchestre Symphonique des jeunes de Sherbrooke
- Séjour la Bonne Oeuvre (centre d'hébergement pour femmes et familles, mère-enfant(s), violentées ou en difficulté temporaire)
- Participation à l'achat du réfractomètre (appareil utilisé pour évaluer la qualité de la vision)

## INVITATION SPÉCIALE

# Noël... Noël... Noël...

Tous les jeunes et moins jeunes de Compton sont invités à participer à la fête de Noël organisée par votre club Lions Local.

**LE DIMANCHE 4 DÉCEMBRE 2005  
À 13 H 15  
AU SOUS-SOL DE L'ÉGLISE**

L'activité ne manquera pas. Vous serez accueillis par un animateur qui donnera un spectacle en après-midi, puis par notre chaleureuse mascotte, l'ourson « Tébon » et pour terminer, par le bon vieux bonhomme à la barbe blanche ... Jus et friandises vous seront offerts et des cadeaux seront distribués à tous les jeunes. Nos édiles se joindront à la fête pour remettre aux parents des nouveau-nés un cadeau en argent et pour prendre une photo souvenir de votre enfant.

**Oui, j'y vais ... C'est la fête... J'y serai...**

On vous attend en grand nombre.

Responsables : Jacinthe et André Lachance (835-5767)  
Benoit Côté (835-5446)



**les  
trois  
Pommes  
de  
Compton**

**Centre de la  
Petite Enfance**

Ouvert  
du lundi au vendredi  
de 6 h 30 à 18 h

**835-0276**



**Gagnants au tirage  
du LI-GAGN-ONS  
d'octobre 2005**

- 500 \$ Guylaine et Raymond D'Amours, Compton (#021)
- 300 \$ Marie-Paul Langlois Boulanger, Compton (#197)
- 200 \$ Lise Baillargeon, Coaticook (#049)
- 100 \$ Léonard Caron, Coaticook (#005)
- 75 \$ Sophie Roy, Compton (#016)

Félicitations à tous ces heureux gagnants. Bonne Chance à tous pour les prochains tirages.

Claire B. Gagnon, Responsable  
LI-GAGN-ONS du Club lions de Compton



**AFEAS**

L'Afeas tiendra son assemblée **le mercredi 23 novembre** au Centre communautaire à 19 h 30. Nous étudierons un document dans l'Afeas locale en vue du congrès d'orientation 2006. Nous aurons de petites décorations de Noël.

Espérons une belle assistance.  
À bientôt! Diane Gilbert 835-9113

**Jeunes bulles**

**Allo les jeunes de  
Compton!**

**Le local des jeunes est ouvert  
le mercredi de 18h à 21,  
le jeudi de 18h à 21h et le  
vendredi de 18h à 22h.  
Venez nous voir et vous  
amuser avec nous!**



# Clubs et Associations

## Le comptoir familial



Ne manquez pas notre **GRANDE VENTE** à 3 \$ le sac pendant la première semaine de décembre.

Nous profitons de l'occasion pour souhaiter à tous, un très beau temps des Fêtes!

## Association Marie-Reine Waterville

### Gagnants de la contribution volontaire du mois d'octobre 2005 :

2 octobre : Annie Tremblay, Sherbrooke (# 925)  
9 octobre : Gertrude Gagnon, Sherbrooke (# 301 )  
16 octobre : Marguerite Soyola, Vaudreuil (# 469)  
23 octobre : Raymond Brûlotte, Lambton (# 220)  
30 octobre : Mécanique industrielle Richard, Val-Joli (# 022)

Félicitations à tous ces heureux gagnants de 50\$ et bonne chance à tous pour les prochains tirages.

Claire B. Gagnon



## Le Club Lions de Compton vous offre des équipements orthopédiques

Lits d'hôpital électriques, chaises roulantes, marchettes, toilettes portatives, etc., sont mis gratuitement à la disposition des gens de Compton.

### Renseignements :

René Mégré au 835-9175 ou Benoît Côté au 835-5446

Si vous désirez des informations sur l'appareil de surveillance LIFE LINE, contactez le Club Lions de Compton ou Marc Hébert au 849-6591

## Travaux Légers Enr.

- MINI EXCAVATION
- TRANSPORT BOIS DE POËLE
- ROTOCULTEUR (5pi)
- DÉNEIGEMENT
- DRAINAGE
- FAUCHAGE BORD DE ROUTE



FRANÇOIS DUQUETTE  
Propriétaire

(819) 835-0884 FAX (819) 835-0191  
CELL. (819) 823-2854



## Les plaisirs et les bienfaits de la marche !

La marche est l'activité physique la plus pratiquée au Québec. Cela n'a rien d'étonnant, car il s'agit non seulement de l'activité la plus facile et la moins coûteuse, mais également d'une activité très agréable à pratiquer. De plus, que l'on soit seul(e), en couple, en famille ou en groupe, la marche demeure réalisable et très plaisante. Enfin, si le volume de pratique est suffisant, elle peut avoir des effets très bénéfiques sur notre santé.

### 10,000 pas/jour: un investissement très rentable... pour votre santé.

Une bonne part des adultes, selon certaines données récentes, feraient entre 6,000 et 7,000 pas par jour. Si c'est votre cas, il suffit donc d'ajouter 3,200 à 4,000 pas par jour, ce qui correspond à environ 30 minutes de marche, pour atteindre l'objectif des 10,000 pas quotidiens.

Mais attention: si vous marchez très peu durant une journée, 10,000 pas par jour pourrait être un objectif trop élevé à court terme. Identifiez votre point de départ et allez-y étape par étape. C'est beaucoup plus réaliste et tout aussi bénéfique.

### Tableau 1: 10 000 pas/jour, une étape à la fois Point de départ et étapes Pas/jour

**Note:** si votre point de départ se situe à moins de 2,500 pas/jour, l'étape 3 (7,500 à 9,999 pas/jour) demeure un objectif très acceptable et très rentable... sur le plan de la santé.

Point de départ (minimal) Moins de 2,500

Étape 1 2,500 à 4,999

Étape 2 5,000 à 7,499

Étape 3 7,500 à 9,999

Étape 4 10,000 et plus

Tous les styles de marche sont efficaces et toutes les raisons de marcher sont bonnes : se rendre au travail, faire des courses, se détendre, garder la forme, découvrir les parcs de son quartier, être en famille, etc.

Vous ne pouvez faire 30 minutes de marche en une seule fois? Divisez vos 30 minutes en tranches de 10 ou de 15 minutes. C'est plus facile à insérer dans un horaire chargé et les bénéfices pour votre bien-être physique et psychologique seront les mêmes.

Très rapidement, vous constaterez que marcher 30 minutes par jour:

- donne de l'énergie;
- aère le corps et l'esprit;
- contribue à améliorer la santé et la qualité de vie.

C'est pourquoi **Kino-Québec** (<http://www.kino-quebec.qc.ca/>) vous invite à marcher d'un bon pas tous les jours, autant pour votre plaisir que pour votre santé!

Source : Office de la protection du consommateur

# Grande vente

PRIX "PAYEZ ET EMPORTEZ"  
EN VIGUEUR DU 1<sup>er</sup> AU 30 NOVEMBRE 2005

**RABAIS  
AVANTAGEUX!**

**Illuminez  
vos  
fêtes!**

**10<sup>99</sup>\$ À 19<sup>99</sup>\$**

**Lumières à diodes**

759-05-402 à 407 (1)



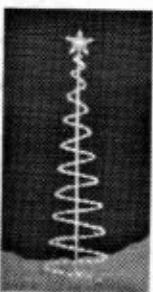
**17<sup>99</sup>\$**

**Sapin extérieur**

en spirale.

6 pi.

759-03-987 (1)



**65<sup>99</sup>\$**

**Chaufferette de construction**

706-24-817 (1)



**1799<sup>99</sup>\$**

**Souffleuse Yard Man**

10,5 cv / 30"

774-13-937 (1)



**2199<sup>99</sup>\$**

**Fendeuse à bois**

773-20-065 (1)



**Génératrice portative**

à essence

775-10-015 (1)

**199<sup>99</sup>\$**

Prix membre **185<sup>00</sup>\$**



**Sonic**

**BESOIN D'HUILE?**

Contactez votre représentant M. André Routhier au 849-3497  
et pour le propane M. Claude Bélanger.

**CO-OP**

Quincaillerie

www.coop.ca

**VOS REPRÉSENTANTS AGRICOLES ISABELLE GUAY ET JASON MORSE**

SCA de Compton, 26, ch. Hatley, Compton (Québec) JOB 1L0

Tél.: (819) 835-5411 • Téléc.: (819) 835-5412