



VOEUX POUR 2019 !



Comme ces témoins centenaires...

COMPLICITÉ & HARMONIE

Page 3



Page 16

Joyeux Noël
&
Bonne Année 2019

304

Vol. 44, No 6 - Décembre 2018

JOURNAL **Epik** *Cacouna*



KAGWANAK

ACTUALITÉS

VOEUX POUR 2019 !



Comme ces témoins centenaires...

COMPLICITÉ & HARMONIE

Page 3



Page 16

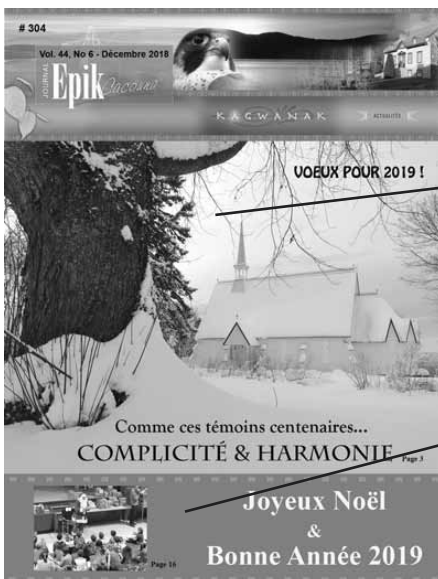
**Joyeux Noël
&
Bonne Année 2019**

sommaire

Vol. 44, no 6 - Décembre 2018

- 2 sommaire / nos publications
- 3 édito / défis et curiosités
- 4 info-loisirs
- 5 chron. migrateur / langue magik
- 6 fabrique / fermières
- 7 chronik métisse / duvetnor
- 8 un marinier / caisse desjardins
- 9-11 municipal
- 12 communiqués - fraude
- 13 dans la tête de... / sécurité incendie
- 14 page santé
- 15 babillard / biblio
- 16 le Noël des enfants

+ (distribution locale)
notre cahier des services 2018



NOTRE COUVERTURE

Complicité et Harmonie

* Deux voeux à se souhaiter pour 2019, à l'exemple de ces 2 voisins centenaires, l'arbre et l'église, témoins complices depuis 1865: bel exemple, au coeur du village, d'une heureuse harmonie entre nature et construction humaine, arbre vivant et bâtiment de bois, côte à côte et vibrant, chaque été, au son de la cloche annonçant les offices et aux performances musicales des «Cacouna en Concerts». Photos : Yvan Roy

à la une

TÉMOINS COMPLICES
VOISINS CENTENAIRES
Page 3

LE NOËL DES ENFANTS
DES IMAGES QUI PARLENT
Page 16

PARUTIONS À VENIR

Première date: réception matériel
2^e date: distribution

#305 - FEV 31jan / 7fév
#306 - AVR 4 / 11
#307 - JUIN 6 / 13



EDITIONS

NOS PUBLICATIONS SONT DISPONIBLES

MARCHÉ DESBIENS & FILS, LA BELLE ANTIQUAIRE,
DÉPANEUR KAKOU, BUREAU MUNICIPAL
OU DIRECTEMENT À L'ÉDITEUR:

journalepik.com - epik@videotron.ca



Le journal EPIK reçoit, pour l'année 2018-2019, une aide au fonctionnement de 10 520 \$ du ministère de la Culture et des Communications, dans le cadre du Programme de soutien aux médias communautaires.



Journal EPIK de Cacouna

- **JOURNAL EPIK DE CACOUNA**, www.journalepik.com

C.P.2025, Cacouna, G0L 1G0, Qc. « epik@videotron.ca »

- **TIRAGE**: 1050 exemplaires, 6 fois / an

- **DISTRIBUTION**:

Cacouna (GRATUIT). Abonnement extérieur (12.\$ / an).

MEMBERSHIP: 5.\$ / an

- **PUBLICITÉ LOCALE**: CARTES D'AFFAIRES: 70.\$ / an.

AU NUMÉRO: PAGE ARRIÈRE: 200.\$;

PAGE INTÉRIEURE: 140.\$, 1/2: 70.\$, 1/4: 35.\$, 1/8: 20.\$.

Contactez **Yvan Roy** (418.862.3061, laissez le message) ou envoyez un courriel à epik@videotron.ca.

- **CONSEIL D'ADMINISTRATION**:

Yvan Roy, prés.coord.; Marielle Perron, v.prés.; Christine Belliveau sec.

- **DÉPOT LÉGAL**: Bibliothèque Nationale du Québec, et du Canada.

ISSN 0836-8848. Envoi de publication canadienne - no 488216.

- **POLITIQUE D'INFORMATION**:

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

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

L'EPIK est
membre de



ÉDITO Des vœux judicieux: *Complicité et Harmonie*



Y
V
A
N
R
O
Y



vis depuis 7 décennies, m'apparaît vierge, d'une pureté irréaliste. Je me sens envahi par cette beauté toute blanche, d'une douceur innommable. Je m'approche du grand arbre et m'abaisse près du sol pour bien voir la petite église et son clocher, - qui se sont fait refaire une beauté cet été.

Mais, à ce moment précis, c'est bien autre chose que je perçois... Je vois, je ressens cet arbre centenaire avec qui j'ai grandi, autour duquel j'ai si souvent joué et que j'ai même plus d'une fois étreint; je le sens maintenant bien ancré au sol et, par ses racines et son énergie, relié à tous les arbres environnants; il étend ses branches, comme une aile, au dessus de la petite église.

L'arbre et l'église, témoins complices depuis 1865: bel exemple, au coeur du village, d'une heureuse harmonie entre nature et construction humaine, côte à côte arbre vivant et bâtiment de bois, vibrant tous deux, chaque été, au son de la cloche annonçant les offices et aux performances musicales des «Cacouna en Concerts».

Lundi 3 décembre, une neige légère, mais abondante, est tombée depuis la veille et s'est déposée délicatement sur toute surface qu'elle a rencontrée. Phénomène rare: le vent ne s'étant pas levé, tout ce qui m'entoure et qui devrait être familier, car j'y

Pour Noël et l'an 2019, je souhaite que vous trouviez, dans chacun de vos foyers, cette complicité, cette paix tranquille, cette harmonie empreinte de joie et d'amour.



PRÊT A RELEVER CES DÉFIS ?

COMBIEN
DE PLOMBS
ONT
TOUCHÉ
LA CIBLE?

QUEL EST LE
NO CIVIQUE
(3 CHIFFRES)
DE CETTE
ENTRÉE
MYSTÉRIEUSE
AU COEUR
DU VILLAGE?



Faites parvenir vos réponses par courriel à epik@videotron.ca

Les 3 premières personnes* (s'il en est) qui donneront les bonnes réponses avant Noël recevront un cadeau surprise et leurs noms seront dévoilés sur notre page Facebook entre Noël et le Jour de l'AN ainsi que dans le prochain numéro du début février.

**Concours ouvert aux Cacounois et aux abonnés du journal.*



8 novembre 2018

Pouvez-vous croire que seulement 5 jours séparent ces 2 images?

13 novembre 2018

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2017-2018

Calendrier communautaire. Distribution postale mensuelle de 925 calendriers.

Programmation d'automne. Les activités suivantes ont été offertes au printemps, à l'été et à l'automne 2017 et à l'hiver 2018: Karaté - Kobudo - Gymnastique du cerveau - Badminton - Volleyball - Kinball - Cours d'anglais - Entraînement en circuit - Danse en ligne - Gymnastique du cerveau - Cours de patin - Hockey - Soccer pour les 3 et 4 ans

Halloween. La collecte des bonbons le 31 octobre, distribution de bonbons au bureau municipal. Décorations au bureau de la Municipalité.

Noël. L'activité de Noël, destinée aux enfants de 12 ans et moins, s'est tenue le 10 décembre 2017 avec la présence du Père Noël, le spectacle pour le Père Noël, une surprise, la remise de cadeaux aux différents groupes d'âges, le tirage des gros prix de présence et maquillage. Des jeux libres et du buffet Desserts de Noël ont été disponibles tout l'après-midi. Plus de 120 enfants ont pris part à l'activité. Nous avons eu plusieurs commanditaires très importants.

Carnaval 2018. Lors du Carnaval de l'année 2018, qui s'est tenu du 26 au 28 janvier, les activités suivantes ont eu lieu : le 5 à 7 pizza, tournoi de poker, patinage aux flambeaux, bubble football, dîner hot-dog, tour de traîneau de chevaux miniatures, patin, disco pour les 12 ans et moins, souper côtes-levées, soirée animée, dîner spaghetti, tournoi de cartes.

Semaine de relâche. Lors de la semaine de relâche 2018, 26 présences journalières ont été comptées. Ce qui nous amène à revoir notre façon de fonctionner pour l'année prochaine

St-Jean-Baptiste. Les festivités se sont tenues le 23 juin et ont connu un grand succès. C'est plus de 400 personnes qui sont venues à différents moments de la journée. Le chansonnier Stéphane Cyr a donné une merveilleuse prestation. 15 bénévoles ont pris part aux activités.

Jardin communautaire. Toutes les parcelles ont été louées. Un total de 10 jardiniers se sont partagé le jardin.

Terrain de jeux. Du 25 juin au 24 août. 70 inscriptions. Les enfants ont pu participer à plusieurs activités spéciales et sorties:

- Cinéma/piscine - Miniputt, crème molle et Loup-Phoque - Plage de Pohénégamook avec accès au wipe challenge - Quilles - Combat d'archerie et katag - Chasse aux trésors et jeux gonflables - Soirée en collaboration avec le Centre Jeunes - Zumba - Fabrication d'épée mousse - Meurtres et mystères

Dîner familial. Un dîner familial s'est tenu le 17 juillet. L'activité s'est déroulée sur le terrain devant l'école. Des hot-dogs et des activités de jeux d'eau ont été offerts aux participants. Environ 75 personnes ont pris part à l'événement.

INTÉRESSÉ À DES COURS DE DJEMBÉ?

Un cours est offert débutant fin janvier.

Par Joseph Wadjiri. Les mardis soir 19h à 20h.

Durée 10 cours - Coût: 100.\$

Local à déterminer avec la municipalité.

Pour vous inscrire: 418-867-1781 poste 5

CARNAVAL D'HIVER 2019

SAMEDI 26 JANVIER

Salle Paroissiale

11h00 à 14h00: DÎNER HOT-DOG

Gymnase et derrière l'école

12h00: CABANE À SUCRE MOBILE

12h00: COMBAT D'ARCHERIE

pour enfants et adultes

Plusieurs activités extérieures s'ajouteront.

Salle Paroissiale

17h30: Souper PAT BBQ - CÔTES-LEVÉES

(En prévente seulement)

Adultes 20\$ - Enfants (0-12 ans) 10\$

18h15: DISCO ENFANTS

19H00: SOIRÉE ANIMÉE - GRATUITE

(Animation de l'Est)

DIMANCHE 27 JANVIER

Église St-Georges

10h00: MESSE DU CARNAVAL

Salle Paroissiale

11h00: DÎNER

Adultes 10\$ Enfants (0-12 ans) 5\$

SPAGHETTI par Marché Desbiens & Fils

PIZZA par Dépanneur Kakou

13h00: TOURNOIS DE CARTES (500)

Léger goûter (sandwiches)

13h00: JEUX DE SOCIÉTÉ FAMILIAUX

Apportez vos jeux de société

pour venir jouer en famille et en groupe

Selon une tradition qui existe depuis plusieurs années, l'approche du temps des Fêtes fournit à l'Harmonie de Rivière-du-Loup une belle occasion de rassemblement, de divertissement et de partage avec plusieurs organismes socio-communautaires et culturels loupériens avec la mise en place du CONCERT DU PARTAGE.

AVEZ-VOUS VOS BILLETS? NOUS EN AVONS POUR VOUS! N'HÉSITEZ PAS ET AMENEZ VOS PROCHES!



Harmonie
de Rivière-du-Loup

Concert du partage 2018

Dimanche 16 décembre 2018, à 14 h
Centre culturel Berger de Rivière-du-Loup

Coût : 15 \$



Pour acheter ou réserver vos billets, il suffit simplement de nous contacter selon les coordonnées suivantes :
Société d'histoire et de généalogie de Rivière-du-Loup - Tél. : 418-867-6604 - Courriel : info@shgrdl.org



Il y a quelques jours, je regardais la neige tomber quand j'ai constaté quelque chose. J'ai vu que si je concentrais mon regard sur une petite partie du tout, je pouvais distinguer les flocons.

L'importance d'un flocon

C'est comme si je ralentissais une section du flot, pouvant alors profiter de sa beauté. Par contre, si je regarde l'ensemble, je vois flou. Tout va trop vite. On dirait une métaphore du temps et de la vie !

Quand on se concentre sur des moments précis, de plus petites choses, on peut en profiter. Le temps va continuer d'avancer, mais ces instants que l'on aura vécus, on les aura vus passer ! Alors que si on se laisse en vue d'ensemble, tout est flou... Ça passe trop vite. Le temps file sans qu'on ne puisse profiter de quoi que ce soit en détail.

J'aime cet éclair que j'ai eu. Ça me fait réaliser à quel point il est important de profiter de l'instant. La vie va tellement vite. Il faut apprendre à se détacher de certaines choses pour en prioriser d'autres. De plus, sachant que le stress découle d'une surcharge mentale...

Vidons un peu notre tête et vivons pleinement l'instant ! Vouloir gérer en même temps tout ce qui nous préoccupe ne peut être que contre-productif. Il faut donner notre totale concentration à ce qu'on fait pour pouvoir avancer. Retrouvons notre cœur d'enfant. Vivons dans le présent et émerveillons-nous à chaque instant.



Mélanie

Belliveau-Roy



par Yvan Roy

La Langue

MAGIQUE



RICHESSSE ET DRÔLERIES DU FRANÇAIS

- 1-Celui qui est porté par les anglais
- 2-Celui qui manque toujours son coup
- 3-Le plus lourd
- 4-Le préféré de certains amateurs de plein air
- 5-Celui qui surveille son agenda
- 6-Celui que l'on chante parfois
- 7-Celui qui fait vivre les gynécologues
- 8-Le plus apprécié des prisonniers
- 9-Celui qui exprime la douleur
- 10-Le préféré des sorcières

Quel fruit ou légume suis-je?

- 11-Celui qui défend le mieux sa cause
- 12-Celui qui désigne un mauvais film
- 13-Celui qu'on peut recevoir comme prix
- 14-Celui qui ment souvent
- 15-Le plus vanté dans la région du Lac St-Jean
- 16-Le préféré de Jeannot Lapin
- 17-Celui qu'on coupe parfois en deux
- 18-Celui qui est plus petit que son nom l'indique
- 19-Celui qu'on accuse facilement d'être vert

AMUSEZ-VOUS À PLACER LES NOMS AU BON ENDROIT: ail - avocat - bleuet - carotte - champignon - citron - citrouille - datte - groseille - lime - melon - navet - patate - pêche - piment - poire - pois - pomme - raisin

Source: LPP, à partir d'un ancien manuel scolaire

MESSES DU TEMPS DES FÊTES

Prenez note des heures et lieux des célébrations.

- 23 décembre - 10h00 à Cacouna
- 24 décembre - 19h30 à St-Arsène
- 21h00 à L'Isle-Verte
- 25 décembre - Aucune
- 1 janvier - 10h00 à Cacouna

CAPITATION

Encore une fois, nous ferons appel à votre générosité, car vous recevrez par la poste votre enveloppe blanche pour votre contribution de capitation.

C'est à dire:

Services à l'église: chauffage, messes, salaires des prêtres, entretien du cimetière et terrains, sépulture et autres.

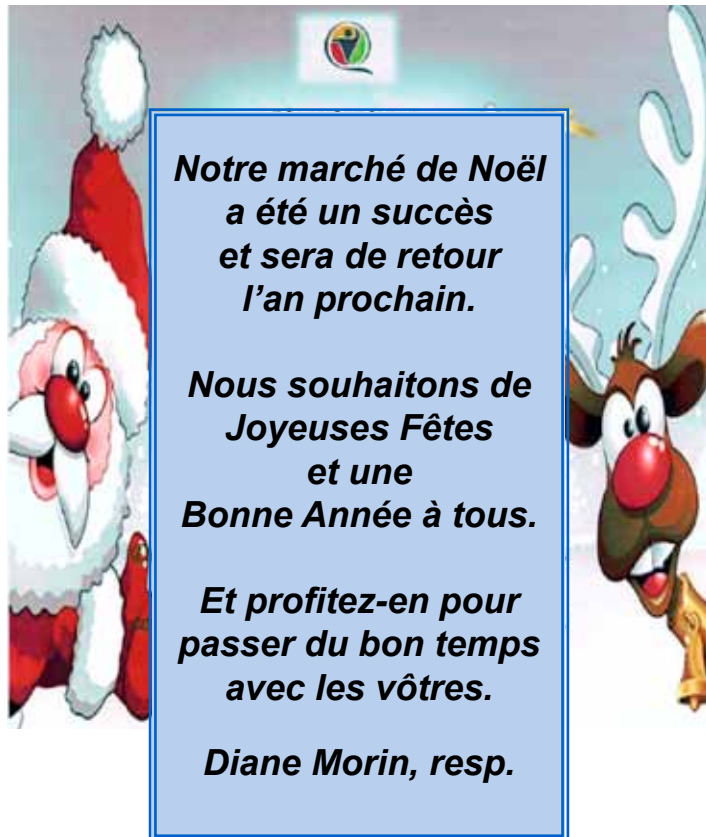
Vous constaterez qu'il y a une légère augmentation due aux frais de secteur «de la terre à la mer».

CONCERT DE NOËL

Merci pour ceux qui ont assisté au concert de Noël du 25 novembre à L'Isle-Verte.

***Nous vous souhaitons un
TRÈS JOYEUX TEMPS DES FÊTES!***

Andrée Mignault, présidente



Prix récompensant les caractéristiques écologiques d'une maison **FABIEN NADEAU (Cacouna), récipiendaire**

Fabien Nadeau, architecte installé à Cacouna a été le récipiendaire du prix d'excellence "Écoconstruction Bas-St-Laurent" dans la catégorie résidentielle, pour la réalisation de sa résidence et ses bureaux, à Cacouna.

Le prix a été décerné lors du **Forum Écoconstruction Québec-Walonie** qui s'est tenu à Rimouski les 27 et 28 novembre dernier, par un jury formé par le Créneau Écoconstruction Bas St-Laurent. Le jury a primé 3 projets parmi une vingtaine de projets situés au Bas-St-Laurent.



6^e PARTIE



LE RETOUR DE GREY OWL DANS SA VILLE NATALE EN ANGLETERRE

Grey Owl, en Angleterre, ne devint célèbre que deux fois, en 1935 et en 1937. Lors de ses deux longues tournées qui l'amènèrent en Angleterre, il retourna à Hastings, sa ville natale.

Dans la littérature, il fut considéré comme conférencier autochtone. Il put valoriser par ce rôle la valorisation et la protection de l'environnement. Son succès s'explique par l'exotisme qu'il dégageait avec son apparence semi-occidentale et semi-autochtone (un air sérieux et serein et les cheveux longs), ses histoires sur les beautés du Canada et sa personnalité unique.

Dans un pays où l'industrialisation et l'urbanisme provoquent une distance entre l'humain et la Nature, un retour vers cette dernière fut encore plus désiré à mesure que la pollution de l'environnement et la crise économique de la période entre les deux Guerres Mondiales se développaient. Grey Owl lui-même comprit que l'Angleterre était un marché idéal pour ses publications. Ses idées sur la préservation et la conservation de la Nature furent rendues

publiques par les médias de l'époque. Il fut connu à travers ses articles publiés dans différents journaux et devint surtout populaire grâce à ses livres. Ses tournées de conférences, réalisées en Angleterre, au Canada et aux États-Unis ainsi que les films tournés avec lui, Anahareo et les castors, lui permirent de se montrer au public.

Les producteurs de films sur «Grey Owl et ses castors» furent fascinés par ces castors qu'il avait entraînés. Dans ses films, il imitait de manière professionnelle les cris d'animaux. Perçu comme étant un Autochtone gentil et dynamique, cet homme habillé en peau de daim et son allure imprégnée de mysticisme captiva et fascina vraiment le public. Selon certains, il n'y aurait aucun autre défenseur de la vie sauvage meilleur que Grey Owl et ayant autant de capacité à mystifier son public. Avec le temps, il joua le rôle d'intermédiaire entre les cultures occidentales, spécifiquement anglaise, canadienne, et autochtone, notamment la culture ojibwée.

*Ginette Legendre, Recherchiste Métisse,
qui vous souhaite*

**de très JOYEUSES FÊTES à vous tous,
fidèles lecteurs et lectrices.**

À suivre 7^e partie: LES DERNIÈRES ANNÉES DE SA VIE

Chers amis de Duvetnor

2018... un été sublime dans les îles du Bas-Saint-Laurent. Inondées de soleil pendant trois mois consécutifs, elles n'ont jamais paru aussi belles. Nous aurons aussi franchi un vieil objectif, le cap des cinq mille visiteurs en une seule saison. Voilà un beau bilan!

Cependant, comme tant d'autres entreprises du même genre, Duvetnor a connu des ennuis dans le recrutement de la main d'œuvre, ce qui a eu des répercussions parfois malheureuses sur la qualité de l'accueil et certains de nos services à l'île aux Lièvres. Certains d'entre vous n'ont peut-être pas reconnu le niveau de qualité auquel nous vous avons habitués? Nous travaillons déjà à une réorganisation de nos équipes et nous ferons l'impossible pour livrer des services irréprochables en 2019. Nous donnerez-vous une autre chance? Nous vous offrons la possibilité de gagner un séjour gratuit en réservant entre le 1er avril et le 31 mai 2019.

Nous mettrons en service en juin prochain, *Le Renard*, un tout nouveau bateau (24 passagers) qui nous permettra d'optimiser nos navettes vers les îles et surtout de livrer un produit touristique original: des séjours de découverte – 5 nuits/6 jours – durant lesquels les participants exploreront l'estuaire et le fjord du Saguenay à partir de l'île aux Lièvres: des séjours émaillés d'escalas en des lieux légendaires comme Tadoussac, Baie Éternité ou Cap Saumon, des débarquements sur l'île Verte ou sur l'île du Pèlerin du Jardin... Phoques, rorquals, oiseaux marins, phares campés au pied de promontoires spectaculaires, nous avons bien des choses à vous montrer! En tout confort et en compagnie de guides experts et passionnés, vous découvrirez un Saint-Laurent que vous n'avez jamais vu...

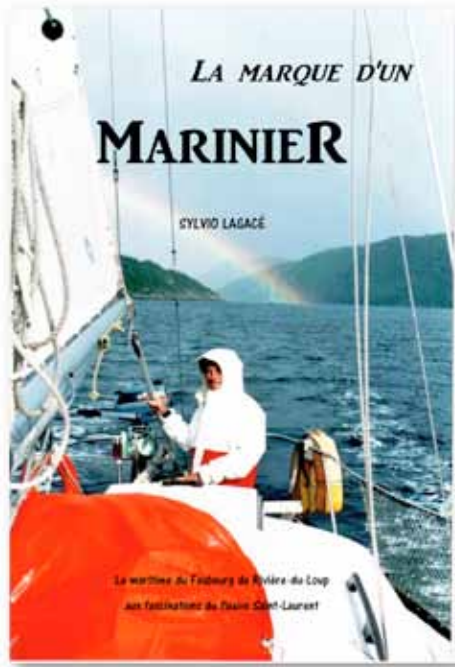
**L'équipe
de
DUVETNOR
vous
souhaite
de
JOYEUSES
FÊTES!**



Si vous avez mis pied sur l'île aux Lièvres l'été dernier, vous avez sans doute aperçu notre tout nouveau chalet locatif, le Chipeau: résolument contemporain, il offre une vue exceptionnelle sur l'estuaire du Saint-Laurent et un confort incomparable. Il nous reste maintenant à mettre à niveau plusieurs chambres de l'Auberge du Lièvre, 12 ans après leur inauguration, un projet qui engoulera beaucoup d'argent et s'étendra sur deux ans. Dès 2019, nous proposerons des innovations du côté de l'offre alimentaire et élargirons nos efforts pour vous faire découvrir notre monde insulaire: avec des experts, venez discuter d'écologie forestière, de biologie des oiseaux marins, cherchez, identifiez et goûtez des champignons sauvages, apprenez à reconnaître le chant des oiseaux forestiers... Nous voulons faire des îles du Bas-Saint-Laurent, une destination touristique singulière, innovante et enrichissante.

Choisissez-nous pour des vacances originales et inspirantes en 2019!

Jean Bédard, président



LA MARQUE D'UN MARINIER par Sylvio Lagacé

Au moment où ce livre a été écrit, la santé de Sylvio était bonne et il s'évadait par l'écriture de son passé de marinier pour oublier par moment que la vie avait condamné sa compagne Adrienne à la maladie d'Alzheimer. Depuis plusieurs années, il prenait soin d'elle jusqu'à oublier que la maladie pouvait l'atteindre, lui aussi, par le diabète qui le guettait. Cet être d'exception qu'était notre père, artiste créateur, inventeur, marinier, écrivain, nous a quittés le 23 avril 2015, à l'âge de 87 ans, abandonnant son dernier navire et son équipage pour poursuivre ses navigations dans l'au-delà.

À sa mémoire et à celle de tous les mariniers qui ont sillonné le Saint-Laurent en son agréable compagnie, nous dédions ce livre qu'il aurait tant aimé voir paraître avant le grand départ.

En format 8-1/2 x 11, il vous offre aussi des photos et images sur des événements de la vie nautique, sur des plans historiques des lieux...



Vous pouvez vous le procurer au coût de 20 \$

Pour les intéressés, communiquer avec sa fille, Lucie,
au numéro (418) 867-4092.



La période des festivités de fin d'année approche! Les dirigeants, la direction et le personnel de la Caisse Desjardins de Viger et Villeray vous souhaitent un temps des fêtes riche en rencontres et en plaisirs de toute sorte! Que cette nouvelle année soit garante de santé et de continuité dans vos projets les plus chers et nous vous assurons l'accompagnement nécessaire dans leur réalisation!

Joyeux Noël et Bonne année 2019

CONDENSÉ DE LA SESSION RÉGULIÈRE DU 2 OCTOBRE 2018.

Conseiller absent: Bruno Gagnon.

Ratification des déboursés du mois de septembre 2018 et approbation des comptes pour la période du 1 au 24 septembre pour un montant total de 158 537,97 \$ à même le fonds général.

ADMINISTRATION GÉNÉRALE

Adoption du règlement relatif à la tarification municipale dont motion a été donnée en juillet 2018 et lue par monsieur Bruno Gagnon.

CONSIDÉRANT l'absence de monsieur Bruno Gagnon lors de la réunion précédente; CONSIDÉRANT QUE les citoyens ont été en mesure de consulter le règlement modifié avant adoption pendant plus de 60 jours;

le Règlement numéro 104-18 est accepté et remplace le Règlement numéro 52-12.

CNESST colloque à Rimouski le 7 novembre. Ce conseil autorise Madame Carole Pigeon, dg, à participer au colloque qui se tiendra à Rimouski le 7 novembre 2018 au coût de 13,05 \$ +t;

Achats de bottes de travail pour visiter le chantier du Centre Communautaire

ATTENDU la demande de sécurité par la CNESST et la demande faite par Marcel Charest et Fils, entrepreneur en construction du Centre Communautaire de Cacouna;

Il est résolu QUE madame Ghislaine Daris et madame Carole Pigeon doivent être présentes régulièrement sur le chantier de construction.

Ce conseil autorise l'achat de bottes ou chaussures avec semelles et embout d'acier pour satisfaire aux exigences de la CNESST sur les chantiers de construction de même que l'achat des casques de protection requis.

Transport « Vas-y Inc. » quote part et adhésion. ATTENDUE la demande déposée le 18 septembre 2018 d'une quote part à planifier pour le budget 2019 de la municipalité pour le volet transport adapté;

CONSIDÉRANT qu'une facture suivra en janvier 2019 au montant de 4 588 \$ selon le tableau des prévisions budgétaires 2019 transmis par le Transport collectif et adapté « Vas-Y Inc »;

CONSIDÉRANT qu'au 31 août 2018 le rapport indique que 9 « volets adaptés » et 64 « volets collectifs » ont été donnés;

CONSIDÉRANT qu'en 2017, un total de 238 au « volet adapté » et 449 au « volet collectif » pour un total de déplacements de 687 pour la municipalité de Cacouna a été réalisé;

CONSIDÉRANT que le MTMDDET exige que

chaque municipalité participante fournisse une résolution confirmant son adhésion au transport adapté ainsi qu'au montant s'y rattachant et ce à chaque année;

ce conseil confirme son adhésion et accepte d'honorer la quote part qui est établie à 2 326 \$ dollars par citoyen (1972) pour l'année 2019 pour un total de 4 588 \$ à payer dont facture suivra en janvier 2019; ce conseil adopte par résolution et transmettra à qui de droit ladite résolution.

SÉCURITÉ PUBLIQUE

Service incendie - Dépôt du rapport d'incendie de septembre 2018

Programme de soutien financier pour les municipalités – préparation aux sinistres

Demande d'aide financière-Volet 1

ATTENDU que le règlement sur les procédures d'alerte et de mobilisation et les moyens de secours minimaux pour protéger la sécurité des personnes et des biens en cas de sinistre a été édicté par le ministre de la Sécurité publique le 20 avril 2018 et qu'il entrera en vigueur le 9 novembre 2019;

ATTENDU que la municipalité souhaite se prévaloir du Volet 1 du programme d'aide financière offert par l'Agence municipale 9-1-1 du Québec afin de soutenir les actions de préparation aux sinistres, dont prioritairement les mesures afin de respecter cette nouvelle réglementation;

ATTENDU que la municipalité de Cacouna atteste avoir maintenant complété l'outil d'autodiagnostic fourni par le ministère de la Sécurité publique en mai 2018 et qu'elle juge nécessaire d'améliorer son état de préparation aux sinistres;

la municipalité présente une demande d'aide financière à l'Agence municipale 9-1-1 du Québec au montant de 4 500 \$ dans le cadre du Volet 1 du programme mentionné au préambule et s'engage à en respecter les conditions, afin de réaliser les actions décrites au formulaire joint à la présente résolution pour en faire partie intégrante qui totalise 6 000 \$, et confirme que la contribution de la municipalité sera d'une valeur d'au moins 1 500 \$;

QUE la municipalité autorise Madame Carole Pigeon, dg à signer pour et en son nom le formulaire de demande d'aide financière et atteste que les renseignements qu'il contient sont exacts.

Programme de soutien financier pour les municipalités – préparation aux sinistres

Sécurité Civile-Volet 2

ATTENDU que le règlement sur les procédures d'alerte et de mobilisation et les moyens de secours minimaux pour protéger la sécurité des personnes et des biens en cas de sinistre a été édicté par le ministre de la Sécurité publique le 20 avril 2018 et qu'il entrera en vigueur le 9

novembre 2019;

ATTENDU que la municipalité souhaite se prévaloir du Volet 2 du programme d'aide financière offert par l'Agence municipale 9-1-1 du Québec afin de soutenir les actions de préparation aux sinistres, dont prioritairement les mesures afin de respecter cette nouvelle réglementation;

ATTENDU que la municipalité de Cacouna atteste avoir maintenant complété l'outil d'autodiagnostic fourni par le ministère de la Sécurité publique en mai 2018 et qu'elle juge nécessaire d'améliorer son état de préparation aux sinistres;

la municipalité présente une demande d'aide financière à l'Agence municipale 9-1-1 du Québec au montant de 10 000 \$, dans le cadre du Volet 2 du programme mentionné au préambule et s'engage à en respecter les conditions, afin de réaliser les actions décrites au formulaire joint à la présente résolution pour en faire partie intégrante qui totalise 12 000 \$, et confirme que la contribution de la municipalité sera d'une valeur d'au moins 2 000 \$;

la municipalité autorise Carole Pigeon, dg, à signer pour et en son nom le formulaire de demande d'aide financière et atteste que les renseignements qu'il contient sont exacts.

Achat de trois (3) « Bunker »

ATTENDU que la brigade a prévu au budget des habits de combat au cours de l'année; un achat, chez Arsenal, de trois habits de combat pour la brigade de Cacouna au montant total de 4 677 \$ est accordé par ce conseil.

Programme de formation pompier 1 - subvention

ATTENDU que le Règlement sur les conditions pour exercer au sein d'un service de sécurité incendie municipal prévoit les exigences de formation pour les pompiers des services de sécurité incendie afin d'assurer une qualification professionnelle minimale; ATTENDU que ce règlement s'inscrit dans une volonté de garantir aux municipalités la formation d'équipes de pompiers possédant les compétences et les habiletés nécessaires pour intervenir efficacement en situation d'urgence;

ATTENDU qu'en décembre 2014, le gouvernement du Québec a établi le Programme d'aide financière pour la formation des pompiers volontaires ou à temps partiel;

ATTENDU que ce programme a pour objectif principal d'apporter aux organisations municipales une aide financière leur permettant de disposer d'un nombre suffisant de pompiers qualifiés pour agir efficacement et de manière sécuritaire en situation d'urgence;

ATTENDU que ce programme vise également à favoriser l'acquisition des compétences et des habiletés de base requises par les pompiers volontaires ou à temps

partiel qui exercent au sein des services de sécurité incendie municipaux;

ATTENDU que la municipalité désire bénéficier de l'aide financière offerte par ce programme et prévoit la formation de 4 pompiers pour le programme Pompier I au cours de la prochaine année pour répondre efficacement et de manière sécuritaire à des situations d'urgence sur son territoire;

ATTENDU que la municipalité doit transmettre sa demande au min. de la Sécurité publique par l'intermédiaire de la MRC en conformité avec l'article 6 du Programme.

Il est résolu de présenter une demande d'aide financière pour la formation de ces pompiers dans le cadre du Programme d'aide financière pour la formation des pompiers volontaires ou à temps partiel au ministère de la Sécurité publique et de transmettre cette demande à la MRC.

AMÉNAGEMENT, URBANISME ET DÉVELOPPEMENT

Permis de construction et certificats d'autorisation – Rapport mensuel

Les Fleurons du Québec 2019-2020, adhésion - Ce conseil autorise l'adhésion aux Fleurons du Québec pour la 14^e édition (2019-2021) au coût triennal de 1 170 \$ payable en un seul versement sur une population déclarée de 1972 citoyens.

LOISIRS ET CULTURE

Loisirs Kakou – Rapport mensuel

Programme de soutien aux politiques familiales municipales, résolution.

ATTENDU que le ministère de la Famille a élaboré et mis en place le Programme de soutien aux politiques familiales municipales qui vise à :

- Augmenter la proportion de la population vivant dans une municipalité dotée d'une politique familiale municipale et d'un plan d'action en faveur des familles;
- Appuyer les municipalités qui ont adopté une politique familiale et qui souhaitent la mettre à jour.

ATTENDU que la municipalité de Cacouna a présenté en 2018-2019 une demande d'appui financier admissible pour l'élaboration d'une politique familiale dans le cadre du Programme de soutien aux politiques familiales municipales;

ATTENDU que la municipalité de Cacouna désire toujours participer au Programme de soutien aux politiques familiales municipales en 2018-2019;

Le conseil autorise madame Carole Pigeon, dg et sec. très. à signer au nom de la municipalité tous les documents relatifs au projet présenté dans le cadre du Programme de soutien aux politiques familiales municipales 2018-2019;

QUE madame Danielle Gagné, élue responsable des questions familiales, confirme la demande.

Centre d'éducation des adultes de Kamouraska-Rivière-du-Loup - gratuité

CONSIDÉRANT la demande déposée par l'éducation des adultes de Kamouraska-Rivière-du-Loup pour une gratuité de salle, le conseil accepte qu'elle soit offerte gratuitement pour le cours de Gymnastique du cerveau. La salle sera donc réservée les jeudis pm entre 13 h 30 et 15 h 30 du 27 septembre 2018 au 11 avril 2019 (total 25 semaines); il n'y aura pas de cours les 20 et 27 décembre 2018 ni les le 3 janvier et 7 mars 2019.

VARIA

Fondation de la Maison Desjardins

Le conseil accorde à la Fondation de la Maison Desjardins de soins palliatifs du KRTB un don de 100 \$ et renouvelle son «membership» annuel avec la Fondation au coût de 20 \$.

Salon des Vins des Albatros du jeudi 11 octobre, commandite - Le conseil nomme deux élues, mesdames Francine Coté et Danielle Gagné, représentantes de la municipalité à cette soirée du 11 octobre et une commandite de 50 \$ est remise aux Albatros pour l'évènement.

INFORMATIONS

Prochaine réunion du conseil lundi 5 novembre 2018 à 19h30

PÉRIODE DE QUESTIONS

CONDENSÉ DE LA SESSION EXTRAORDINAIRE DU 29 OCTOBRE 2018

Tous les conseillers sont présents.

ADMINISTRATION GÉNÉRALE

Achat d'un poste de commandement selon le devis 20180910P

CONSIDÉRANT les deux entreprises qui ont déposé une soumission concernant le devis numéro 20180910P pour l'acquisition par la municipalité de Cacouna d'un Poste de Commandement usagé de moins de 4 ans (2015 et plus);

CONSIDÉRANT l'entreprise « Industrie Lafleur » qui n'est pas conforme au devis 20180910P;

CONSIDÉRANT la soumission émise par "Camion Hélie (2003) Inc qui a été déposée et qui est conforme au devis 20180910P au montant de 172 500 \$ plus les taxes applicables au Québec;

ce conseil accepte dans son entier la soumission émise par Camion Hélie (2003) Inc; QUE les paiements seront effectués en deux (2) parties, c'est-à-dire;

1er versement à la réception du camion
2e versement et final 30 jours après réception du camion à même le poste comptable numéro 23 03000 001 dont la planification budgétaire 2018 prévoyait la dépense.

LEVÉE DE L'ASSEMBLÉE

Mot de la mairesse

L'année 2018 en fut une de changement, de nouveauté et de partage entre les citoyens de la municipalité de Cacouna, les membres du conseil, les employés qui font un travail extraordinaire et tout le travail exceptionnel de nos bénévoles et organismes communautaires.

Nos petits ont profité de camps de jour qui s'amélioreront encore plus en 2019 par des nouveautés et des objectifs priorités.

Nos personnes du troisième âge auront aussi leurs places dans le nouvel édifice en construction.

Nos adolescents du Centre-Jeunes cohabiteront avec les moins jeunes dans des locaux aménagés spécifiquement pour eux dans le nouvel édifice de la rue Beaulieu.

La construction du Centre Communautaire Place St-Georges avance à grands pas. L'ouverture officielle se fera au printemps et nous vous ferons parvenir les informations en temps et lieux.

Étant donné la précarité du site du chantier de construction du Centre, l'emplacement de la patinoire a été déplacé.

J'ai le bonheur de vous inviter à venir patiner en grand nombre à la patinoire temporaire (carré de glace) aménagée sur la rue Des Muguets. (Une roulotte chauffée et une toilette sèche sont disponibles pour votre convenance). Nous avons eu ce cadeau de Noël, offert à un coût vraiment minime, de monsieur Pascal Simard qui a à cœur le bien-être de nos enfants et des citoyens. La nouvelle installation permettra à nouveau la pratique d'activités sportives hivernales. Par contre, nous vous demandons de stationner vos voitures sur la rue Des Muguets.

...

COMMENT METTRE EN PLACE UNE GALERIE QUI NE SE SOULÈVE PAS L'HIVER

Les règles de l'art pour bien asseoir une maison en zone de gel sont bien maîtrisées par les professionnels de la construction. Toutefois, nous sommes souvent tentés de faire par nous-mêmes certains aménagements extérieurs comme les galeries et vérandas et c'est là que les problématiques de mouvements de structure apparaissent.

Se prémunir contre le gel

Les règles sont pourtant simples, il faut éviter que le gonflement du sol gorgé d'eau puisse faire bouger la structure pendant l'hiver. Voici comment y arriver.

Si votre terrain est sablonneux ou composé de cailloux bien drainés, il y aura peu de mouvement de sol dû au gel car peu d'eau dans le sol. Si votre sol est argileux, composé de terre peu perméable, de terre noire ou gorgé d'eau, alors le sol sera soumis à des mouvements importants lors des périodes de gel et votre structure bougera considérablement. Dans ce cas, il vous faudra aller chercher appui sous la zone de gel.

Blocs d'appui, pieux vissés ou sonotubes.

Si vous utilisez des sonotubes, assurez-vous de descendre sous la ligne de gel ou encore de vous rendre au roc ferme. Appuyez toujours le sonotube sur un lit de gravier et entourez-le également de gravier afin d'éviter qu'il remonte par capillarité lors de périodes de gel. C'est une solution économique qui demande toutefois beaucoup de travail. Les pieux vissés, bien qu'un peu plus chers, sont très efficaces et le professionnel saura dimensionner le pieu en fonction de la structure à supporter et le type de terrain rencontré.

En ce qui concerne les blocs d'appui, ils sont excellents pour les structures lourdes (qui ne prendront pas dans le vent) qui reposent sur un terrain bien drainé ou sur le roc. Ils sont toutefois à éviter absolument sur un terrain susceptible de gonfler avec le gel.

Ce qui précède ne doit toutefois pas être considéré comme un avis professionnel, mais plutôt un bref coup d'œil sur la dynamique associée aux appuis de galerie. En cas de doute, il est préférable de demander à un professionnel car les mouvements hivernaux dus au gel peuvent créer des dommages considérables.

Crédit d'impôt pour la mise aux normes d'installations d'assainissement des eaux usées résidentielles

Il est intéressant de noter que le ministère du Revenu a toujours le programme de crédit d'impôt pour la mise aux normes des systèmes de traitement des eaux usées. Ce programme s'adresse uniquement lorsque vous rendez conforme le système d'une résidence existante. Ce programme se termine en avril 2022. Avant de décider quel type de système vous pouvez mettre en place, vous devez d'abord faire faire une étude de sol par un technologue reconnu. Il est important de faire l'étude de sol quand le sol n'est pas saturé d'eau. Il est donc préférable d'attendre la mi-juin afin de ne pas fausser les résultats avec les eaux printanières.

N'hésitez pas à venir me voir si vous avez des questions ou consultez le site du ministère du Revenu du Québec au <http://www4.gouv.qc.ca/FR/Portail/Citoyens/Evenements/acheter-renover-maison/Pages/credit-assainissement-eaux-usees.aspx>

Émission de permis

Il est toujours préférable de vous y prendre à l'avance pour l'obtention d'un permis. Bien que nous essayions toujours de traiter rapidement les demandes, des documents manquants et autres contraintes administratives peuvent retarder l'émission d'un permis. Il est préférable d'en faire la demande au moins 15 jours avant le début des travaux. Dans certains cas, l'émission du permis nécessitera une rencontre en personne. N'hésitez pas à me téléphoner les mardis après-midi et jeudis après-midi si vous désirez vous assurer de posséder toutes les informations nécessaires à l'émission d'un permis pour votre projet. Aucun permis ne pourra être émis entre le 21 décembre 2018 et le 8 janvier 2019, assurez-vous d'avoir fait les démarches avant cette date si nécessaire.

Ce fut un plaisir de travailler avec vous cette année.

Passez d'excellentes fêtes et bonne année 2019.

Mot de la mairesse - suite

Si la température le permet, la patinoire sera tenue ouverte du 15 décembre 2018 au 15 mars 2019.

Nous recherchons des bénévoles pour l'entretien de la patinoire, n'hésitez pas à communiquer avec moi pour vous inscrire. Quelques fois une petite heure ici et là fera en sorte que notre site sera à son meilleur en attendant la "vraie" patinoire à l'hiver 2019-2020.

Sur ces notes positives et enrichissantes, en cette merveilleuse période des Fêtes et au nom des membres du conseil et des employés municipaux, je désire vous offrir, à vous et à vos familles, nos meilleurs vœux:

Santé, succès et partage pour l'année à venir.

Ghislaine Daris, mairesse

Carrefour d'Initiatives Populaires de Rivière-du-Loup — Horaire des fêtes 2018-2019

Restaurant Populaire la Bouffe Pop

Derniers repas (repas de Noël) : Vendredi 21 décembre 2018 à 11h30

Retour: Vendredi 11 janvier 2019 dès 11h30

Comptoir de récupération alimentaire

Dernier comptoir avant les fêtes : Jeudi 20 décembre 2018 de 16h à 17h30

Retour: Mardi le 8 janvier 2018 de 12h à 13h

***Prenez note qu'il n'y aura pas de comptoir alimentaire

Vendredi le 21 décembre 2018***

Dépannage alimentaire d'urgence

Dernier dépannage: Mercredi le 19 décembre de 15h à 17h

Retour : Mercredi 9 janvier 2019 de 15 à 17h

Cuisines collectives

Dernière journée : Jeudi le 20 décembre 2018

Retour: Mardi le 8 janvier 2019



Joyeux Noël et Bonne année à tous !



FRAUDES ET ESCROQUERIES SOYEZ VIGILANTS!

Dans le précédent article, nous avons abordé le sujet traitant de la fraude. D'une manière générale, on parle de « fraude financière » lorsqu'une personne utilise une méthode malhonnête pour tromper quelqu'un et lui faire perdre de l'argent. Le fraudeur peut utiliser le mensonge, la supercherie ou toute autre méthode malhonnête. Il n'y a pas assez d'espace dans cet article pour dresser la liste de tous les types d'escroquerie et il est également difficile de prévoir le nouveau type d'escroquerie qui sera mis en marche.

La fraude financière peut prendre plusieurs formes. Voici quelques exemples :

- **Vol d'identité** : Le fraudeur utilise vos renseignements personnels pour vous voler. Il s'agit de la fraude la plus fréquente en Amérique du Nord.

- **Fraude par carte de crédit.**

- **Organismes de bienfaisance frauduleux** : Demande des donations pour des organismes de bienfaisance qui n'existent pas.

Combine de la « lettre du Nigéria » : Demande l'accès à un compte de banque pour pouvoir sortir de l'argent d'un pays étranger.

- **L'usurpation d'identité** : Le fraudeur se fait passer pour quelqu'un d'autre pour obtenir des gains personnels ; par exemple, quelqu'un qui prétend être un petit-fils ou une petite-fille ayant besoin d'argent.

- **Le paiement à l'avance** : On vous demande d'effectuer un paiement ou de donner des renseignements personnels ou financiers avant de recevoir un produit ou un service. Comme par exemple, les fausses loteries.

- **La fraude de guichet automatique, carte de crédit et carte de débit** : Le fraudeur utilise votre code personnel et les numéros de carte pour retirer de l'argent de votre compte ou pour effectuer des achats avec votre carte de crédit.

- **Escroquerie en ligne** : Les courriels frauduleux sont souvent faciles à détecter en raison des fautes d'orthographe et de diverses erreurs. Si vous n'êtes pas convaincu de l'authenticité d'un courriel, communiquez par téléphone avec l'organisation ou la personne en question pour vérifier et ne répondez pas au courriel.

- **Les faux organismes de bienfaisance** : Le fraudeur prétend représenter un organisme de bienfaisance ou il fera du porte-à-porte en prétendant recueillir des dons pour un organisme de bienfaisance.

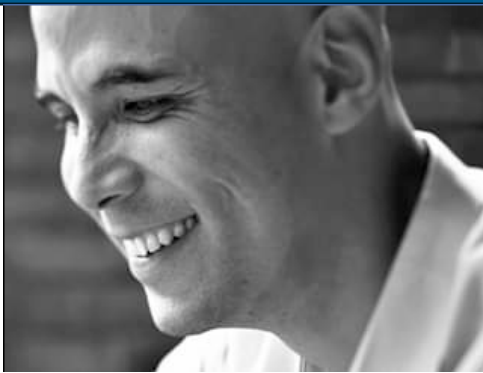
Et il y en a beaucoup d'autres...

Le but de cette capsule n'est pas de vous effrayer, mais de vous outiller sur différentes approches que peuvent utiliser d'éventuels fraudeurs. Fiez-vous à votre « petite voix » intérieure si un doute survient dans votre esprit. Ne faites rien de précipité. Soyez prudent, car les auteurs de ces crimes sauront mettre beaucoup de pression. Alors raison de plus pour décliner l'offre que l'on vous fait.

**Pour plus d'information, contactez
le service d'information aux aînés :**

<http://servicespouraines.com/centre-dinformation.html>

Ce service peut vous aider dans vos démarches de recherche d'information et de compréhension des divers programmes qui vous sont destinés.



EN TÊTE-À-TÊTE AVEC KIM NGUYEN

PASSEPORTS POUR LA 7^E ÉDITION EN PRÉVENTE MAINTENANT
sur la billetterie en ligne www.vuesrdl.com

Après avoir marché sur les tapis rouges de Toronto, de Berlin et de Cannes, **Kim Nguyen** ajoutera le festival *Vues dans la tête de...* à son glorieux parcours. Pour sa septième édition hivernale, le festival du film de Rivière-du-Loup aura l'honneur de dérouler son tapis blanc au réalisateur montréalais, finaliste aux Oscars en 2013 grâce à *Rebelle*, considéré par d'aucuns comme l'un des chefs-d'œuvre de la cinématographie québécoise.

Juste avant la sortie de son septième long métrage, *The Hummingbird Project**, dans plus de 25 pays, l'auteur-cinéaste ouvrira une fenêtre sur son imaginaire poétique, aussi lumineux que torturé, et partagera ses coups de cœur sur grand écran, du 7 au 10 février prochain, au centre-ville de Rivière-du-Loup.

« J'ai été enchanté par cette offre de carte blanche cinématographique. Je suis très admiratif des initiatives comme *Vues dans la tête de...*, des projets rassembleurs qui nous aident à partager, à réfléchir sur notre monde. J'ai très hâte d'aller à la rencontre de collègues créateurs et de cinéphiles pour parler de notre passion commune », annonce le parrain de l'événement.

Déjà, ses admirateurs peuvent se procurer leur laissez-passer pour le festival sur la billetterie en ligne. Pour cette prévente, les passeports sont offerts au coût de 30\$, au lieu des 35\$ à prix courant. En plus des projections du volet principal, consacré au cinéaste-vedette, le macaron donne droit à toutes les activités, dont des ateliers de formation, des discussions ainsi qu'un concours de créations locales. Un volet off, rassemblant des projections marginales et d'autres activités périphériques, s'ajoutera pour cette septième édition.

* Concernant *The Hummingbird Project* dont la sortie mondiale sera en mars prochain, il a été tourné à Montréal avec une enveloppe de 16 millions de dollars. Cette comédie d'aventure, inspirée d'une histoire vraie, compte à son affiche les vedettes hollywoodiennes Jesse Eisenberg (*The Social Network*, *Now You See Me*), Alexander Skarsgård (*The Legend of Tarzan*, *Big Little Lies*) et Salma Hayek (*Savages*, *Frida*). Cette production ambitieuse raconte le projet non moins ambitieux de deux cousins courtiers qui rêvent de déjouer le système boursier à l'aide de fibres optiques souterraines.



LES EXTINCTEURS

Si l'avertisseur de fumée est le moyen le plus efficace pour nous sauver la vie, l'extincteur n'est pas à négliger. Il peut s'avérer utile dans certaines situations. Par contre, il sera efficace seulement lorsqu'il est utilisé dans les premières minutes d'un incendie. C'est pourquoi il est important de savoir comment s'en servir.



En tout temps, faites évacuer les lieux et signalez le 911 pour alerter les pompiers même si le feu semble éteint.

Il y a quelques détails que vous devez tout d'abord connaître sur les extincteurs portatifs. Si vous possédez un extincteur à la maison, vous devez, et ce, une fois par mois, vérifier que l'aiguille est encore dans le vert et tourner l'extincteur de façon à ce que la poudre à l'intérieur ne colle pas dans celui-ci. Vous devez faire changer la poudre à l'intérieur aux 6 ans et faire un test hydrostatique aux 12 ans par une personne qualifiée. Si vous n'en possédez pas, il serait préférable de vous munir d'un extincteur de type ABC de 5 livres.

Par contre, un extincteur ne sera aucunement utile s'il n'est pas bien en vue et accessible facilement. Il devrait également être installé près d'une sortie et hors de portée des enfants.

Pour l'utiliser, vous n'avez qu'à suivre ces étapes :

1. **Assurez-vous que les lieux ont été évacués et qu'il est sécuritaire pour vous d'utiliser l'extincteur portatif.**
2. **Avant d'utiliser l'extincteur portatif, assurez-vous d'appeler le 9-1-1.**
3. **Placez-vous à une distance d'environ 3 mètres (10 pi.) du début d'incendie.**
4. **Assurez-vous qu'une sortie de secours est disponible derrière vous.**
5. **Assurez-vous que l'extincteur portatif est rempli et retirez la goupille de l'extincteur.**
6. **Dirigez l'agent extincteur vers la base des flammes.**
7. **Appuyez fermement sur la poignée du haut.**
8. **Dans un mouvement de gauche à droite, balayez la base des flammes.**
9. **Quittez la maison, fermez la porte derrière vous et attendez l'arrivée des pompiers. Il ne faut jamais retourner à l'intérieur.**

Certains vendeurs et colporteurs itinérants vous proposent des services excessifs. Le Service de sécurité incendie et civile recommande aux résidents, aux petites entreprises et aux agriculteurs, d'être à l'affût et d'exiger de voir les documents officiels. Les vendeurs itinérants doivent posséder un permis de l'Office de la protection des consommateurs (OPC) pour œuvrer sur le territoire de la MRC.

Chloé Pelletier, Préventionniste à la sécurité incendie, Téléphone : (418) 867-2485 poste 249,
Pierre-Marc Lebel, Préventionniste à la sécurité incendie, Téléphone : (418) 867-2485 poste 241,
courriel : preventionincendie@mrcrdl.quebec

LA PAGE SANTÉ

L'autosurveillance de la glycémie chez la personne diabétique de type 2

Avant d'aborder l'autosurveillance de la glycémie chez la personne diabétique de type 2, définissons le diabète de type 2! Chez un individu sain, le contrôle de la glycémie se fait par l'insuline, une hormone sécrétée par le pancréas. L'insuline permet l'entrée du sucre dans les cellules pour qu'il soit utilisé comme carburant, particulièrement dans les muscles et le foie. Chez une personne atteinte de diabète de type 2, l'organisme devient incapable de réguler la glycémie, c'est-à-dire le taux de glucose dans le sang. C'est alors que la glycémie s'élève (on parle d'hyperglycémie). À long terme, si la glycémie n'est pas abaissée par des traitements, cela peut causer de graves problèmes de santé, en particulier des problèmes cardiovasculaires et/ou oculaires. L'objectif des traitements médicamenteux contre le diabète est donc de maintenir la glycémie dans les cibles thérapeutiques de la maîtrise glycémique. L'autosurveillance de la glycémie est une approche par laquelle une personne atteinte de diabète mesure sa glycémie capillaire à l'aide de bandelettes et d'un glucomètre. Les valeurs de glycémies prises par la personne diabétique elle-même permet de vérifier le contrôle glycémique. Les valeurs cibles de glycémie pour la majorité des adultes diabétiques sont les suivantes :

Avant un repas Entre 4,0 et 7,0 mmol/L

Après un repas (2 heures après) Entre 5,0 et 10,0 mmol/L

Un autre outil permet au médecin de vérifier le contrôle glycémique. Il s'agit de la mesure de l'hémoglobine glyquée (A1c) qui est mesurée par une prise de sang analysée en laboratoire. L'A1c est le reflet de la glycémie des trois derniers mois environ (il est donc inutile de « trafiquer » le carnet de glycémie si l'on abuse des sucreries!). Pour la majorité des patients, on vise une valeur d'A1c inférieure ou égale à 7,0%.

Quels sont les intérêts de l'autosurveillance de la glycémie? En plus de détecter l'hyperglycémie et l'hypoglycémie, l'autosurveillance de la glycémie complète l'information fournie par l'A1c. En effet, l'A1c ne donne pas d'information concernant les variations quotidiennes de la glycémie et elle peut être parfois faussée par certains facteurs. L'autosurveillance de la glycémie permet de voir les effets des repas, de l'activité physique, du stress et de la médication sur la glycémie. Ainsi, le patient diabétique peut modifier ses habitudes de vie en fonction du résultat et devenir plus responsable quant à la prise en charge de sa maladie. Les moments et la fréquence de mesure de la glycémie dépendent du traitement, du risque d'hypoglycémie, de l'atteinte ou non des cibles, etc. Ces facteurs doivent alors être individualisés pour chaque personne diabétique.

Afin d'obtenir des résultats fiables, il est important d'utiliser correctement le glucomètre et les bandelettes (ces dernières ayant été conservées adéquatement dans le flacon d'origine portant une date d'expiration encore valide). Pour prévenir les infections, en plus du lavage des mains, il est important d'utiliser une nouvelle lancette pour chaque test et de jeter tout le matériel souillé de sang dans un petit contenant à déchets biomédicaux disponible gratuitement en pharmacie. Pour toutes questions à propos de l'utilisation du glucomètre, votre pharmacien des Pharmacies Lépicier et Miousse se fera un plaisir de vous aider.

Depuis mai 2017, la RAMQ applique une nouvelle réglementation à propos de la dispensation de bandelettes pour les tests glycémiques. Bien que l'autosurveillance de la glycémie soit largement utilisée et recommandée, ses avantages réels sont un sujet de controverse chez les diabétiques de type 2 non traités par l'insuline. Les coûts ayant explosé dans les dernières années concernant le renouvellement des bandelettes, le gouvernement a décidé de limiter la quantité de bandelettes annuelles remboursées, en fonction de la condition médicale et en fonction de la médication consommée par la personne diabétique. Ainsi, il n'est généralement pas requis pour un diabétique traité avec des médicaments antidiabétiques sans risque d'hypoglycémie (ex : metformin) de mesurer sa glycémie, à moins de situations particulières. Par contre, les diabétiques s'injectant de l'insuline 4 fois par jour doivent faire au moins 4 mesures par jour. Ce sont ces faits qui déterminent la quantité de bandelettes annuellement permises. Au-delà de la quantité limite remboursée par la RAMQ, le patient peut tout de même se procurer plus de bandelettes en défrayant lui-même le coût.

Catherine Côté, pharmacienne
Pharmacies P. Lépicier et MH. Miousse

418-867-3569



**Pharmacie
Lépicier, Miousse et associés**

Heures d'ouverture
Lundi-vendredi
9h00 à 18h00

Mercredi: 9h00 à 20h00

Bas St-Laurent Pharma
535, rue du Patrimoine
Cacouna (Québec) G0L 1G0
Téléphone : 418-867-3569
Télécopieur : 418-867-3588

Philippe Lépicier et
Marie-Hélène Miousse
pharmaciens propriétaires

**Que la complicité et l'harmonie règne dans chacun de vos foyers
à Noël et chaque jour de la nouvelle année 2019 !**



Que de souvenirs ont été partagés et d'anecdotes racontées à cette soirée-biblio du 8 nov. «Sur le chemin de l'école» si bien présentée par Lynda et Georges à la vingtaine de spectateurs captivés!

babillard

COURS D'ANGLAIS ou de CONVERSATION ANGLAISE

À Cacouna.

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

Adapté à vos besoins.

Pour informations contacter:

Karen-Ann Fallu
418 867-4439

LES PRODUITS KOOHOONEY

714, rue du Patrimoine, Cacouna

HORAIRE DES FÊTES

Semaine du 16 au 22 décembre

Lundi au jeudi: 8h30-17h

Vendredi: 8h30-21h

Samedi: 10h-17h

Semaine du 23 au 29 décembre

Dimanche au mercredi: Fermé

Jeudi: 10h-21h

Vendredi: 8h30-17h

Samedi: Fermé

Fermé du 30 décembre au 6 janvier inclusivement.

Club des 50 ans et plus de Cacouna

SOIRÉE SOCIALE LE 2^e SAMEDI DE CHAQUE MOIS

Maria Dégarie, présidente
Roselle Dionne, secrétaire
Yvonnique Levesque, trésorière

RECHERCHE

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

Contactez-moi (Sébastien)

CRÉATION SÉBAST
Art naïf Amérindien

Sébastien Desjardins

723 B Du Patrimoine
Cacouna, QC, G0L1G0

418-605-1636



À LA RECHERCHE DE BÉNÉVOLES...

pour les heures d'ouverture à la bibliothèque, qui peut représenter environ 1h30 par mois. Si vous êtes intéressés, vous pouvez me contacter au 418-860-7899 et demandez Céline.

CHUTE À LIVRE

Lorsque que vous déposerez les livres, les mettre dans un sac de plastique pour les protéger, car de la neige entre à l'intérieur de la chute lors de vent et tempête.

Bon temps des Fêtes !

Resp.: Céline Roy, (418) 867-1781, # 8,
aux heures d'ouverture

Consultez notre page Facebook pour plus d'informations.

BIBLIOTHÈQUE ÉMILE-NELLIGAN

HORAIRE RÉGULIER

Lundi : 19h00 à 20h30

Mercredi : 19h00 à 20h30

Jeudi : 15h30 à 16h30

Samedi: 10h00 à 11h00

À noter que du 23 décembre au 2 janvier, la bibliothèque sera fermée pour la période des fêtes. Nous vous souhaitons un bon temps des fêtes et une bonne année 2019 !

EXPOSITIONS/ACTIVITÉS

PHOTOS ET LIVRES ANCIENS DE L'ÉCOLE

Nous avons toujours l'exposition photographique «Sur le Chemin de l'école au temps passé» ainsi que des anciens livres d'enseignement élémentaire que vous pouvez consulter sur place **jusqu'au 22 décembre.**

- Jusqu'au 29 janvier 2019 : CONTAGION LECTURE

Les héros des jeunes : Regroupe une sélection de 85 livres qui circulent à travers les bibliothèque du Bas St-Laurent et c'est à notre tour de pouvoir en profiter.

- Jusqu'au 29 janvier : LES ENFANTS DU MONDE Etre un enfant en Amérique, ce n'est pas la même chose qu'être un enfant en Afrique, en Asie ou même en Europe. Il y a 3 milliards de petits terriens qui mangent, dorment et s'amuse, mais de façon différente. Vous trouverez de nombreux documentaires et albums qui les présentent dans leur milieu, à travers leurs activités quotidiennes, leur religion, leur culture.

Les livres de NOËL sont là et vous attendent!

ET VOICI DE NOUVEAUX LIVRES À NOTRE BIBLIOTHÈQUE: Vous pouvez les réserver...

À l'ombre de la mine t.1 Jeanne et Kristoff /

Abigaël messagère des anges t.4 /

Armand Gamache enquête t.13 Maisons de verre/

Histoires de femmes t.1 Éléonore, une femme de coeur /

Année sans été t.1 Les fiancailles au berceau - t.2 La hauteur des terres - t.3 L'hivernant du gouffre /

Par accident



BONNE LECTURE !

COUPS D'OEIL sur

la **Fête**
de **NOËL**

des ENFANTS



9 DÉCEMBRE 2018



- 109 enfants
ont reçu
un cadeau

- Assistance:
env. 175
personnes



Oups! Il vient d'apercevoir la caméra cachée!!!



- Spectacle présen(y)é par
«District Danza»

- Goûter pour tous préparé
par les Fermières et
le Club des 50 ans +,
avec ingrédients
fournis par le Marché
Desbiens & Fils

- 140 Joyeux Festin
fournis par McDonald

- 450\$ en dons de nom-
breux commanditaires
(achats cadeaux +)

- Commandites de nom-
breux prix de présence

Initiative des Loisirs Kakou afin de souligner l'importance des familles et des enfants de la communauté, LA FÊTE DE NOËL DES ENFANTS a été un succès grâce à l'implication de nombreux bénévoles, organismes et commanditaires. Au nom des enfants, MERCI À CHAQUE PERSONNE QUI Y A COLLABORÉ, sans oublier le PÈRE NOËL ET SES LUTINS! HO! HO! HO!

Photos Yvan Roy