La Ferrée Pinguet

ferree-pinguet.info

Le mensuel des collectivités de Sainte-Louise et Saint-Roch-des-Aulnaies Vingt-septième année, numéro 2, **FÉVRIER 2021**

Un bel hiver qui passe
tout en douceur sur nos campagnes...

Offre de services pour travaux d'excavation agricoles et forestiers

Carl Bélanger
418 354-8225

La Ferrée-Pinguet
est publiée par
Les Éditions Mireille Forget

En ligne : ferree-pinguet.info
laferree@globetrotter.net
418 354-2257

Éditrion et montage: Mireille Forget
Correctrice d'épreuves : Marcelle P. Dubé

Tirée à 760 exemplaires,
la Ferrée-Pinguet
est distribuée gratuitement
dans Saint-Roch-des-Aulnaies
et Sainte-Louise.

Elle est imprimée chez Base 132

Adresse postale : 160, 4e Rang Ouest,
Sainte-Louise, Québec, G0R 3K0

SOMMAIRE

Message de l'éditrice	3
Club plein air des Aulnaies	4
Projet artistique MRC	5
Billetterie mobile	6
Réflexion	7
Foresterie	8
Monde en évolution	9
Chronique deuil	10
Agroforesterie	11
Chronique santé	12
Violence conjugale	14

PROCHAINES DATES DE TOMBÉE

- **MERCREDI LE 10 MARS 2021 POUR PARUTION LE 31 MARS**
- **MERCREDI LE 7 AVRIL POUR PARUTION LE 28 AVRIL**

Marché AUX CAISSONS

SAQ AGENCE

Merci d'être au rendez-vous à votre Marché aux Caissons

Ouvert tous les jours de 9 à 19 heures

Produits locaux
Aliments naturels
Bières artisanales
Viandes sans hormones et antibiotiques
Produits de soins corporels et d'entretien ménager en vrac Pure

537-A rue principale Sainte-Louise (QC) G0R 3K0
418 919-0510 | auxcaissons@gmail.com

ON S'ENGAGE À VOUS SERVIR. AUTREMENT

C'est à mon tour d'être sur la sellette...

Aujourd'hui je vais vous parler un peu de moi. Un peu de ma jeunesse. Tenter de vous expliquer pourquoi l'inspiration m'amène toujours dans des sujets sérieux. Des sujets que beaucoup voudraient oublier à tout prix. Mais nous n'avons pas ce luxe, malheureusement.

Alors que j'étais en troisième année du primaire, mon oncle Jean-Paul a demandé à mon petit frère ce qu'il voulait faire quand il serait grand. Je ne me souviens pas de ce qu'il lui a dit, mais j'ai voulu qu'il me le demande à moi, parce que moi, je le savais ce que j'allais devenir ! Alors il l'a fait et j'ai répondu fièrement : je veux être un prêtre !

Consternation dans la cuisine... Parce qu'à cette époque, il était évident que j'allais me marier et élever des enfants. Bon, mon rêve est tombé en miettes. On m'a gentiment proposé d'être religieuse mais non, merci.

Vers 16 ans, l'année de mon secondaire, nous avions un entretien avec une orientatrice afin de déterminer où

nous irions en septembre. Le test avait révélé que j'avais des aptitudes en psychologie (excluant le tact !) et en art.

Je reviens à la maison toute fière, mon avenir tout déroulé devant moi. Autre déception : mon père refuse carrément de m'envoyer au cours classique. Comme j'insistais, il m'a asséné que mon frère me suivait de peu et qu'il aurait peut-être droit à des études, lui qui allait garder le nom.

Mais, il me restait une possibilité : l'École des Beaux-Arts ! C'était envisageable côté coût. Nous étions 400 postulants à passer les entrevues et ils en acceptaient 100 dont 90 % provenaient du cours classique. J'ai été acceptée et obtenu un baccalauréat en design et communication après 5 ans d'études. Et j'ai passé mes vacances à travailler 40/43 heures par semaine dans une pharmaceutique à emballer des pilules, ce qui m'a permis de payer mes frais d'inscription et mon matériel.

Puis, la vie a passé et j'ai pris la relève de Robert Legendre au journal des Aulnaies. Au début, j'étais assez craintive, n'osant trop prendre position. Ça s'est amélioré après 20 ans...

Aujourdhui, je m'intéresse à tout et me renseigne beaucoup, comme tout bon journaliste. J'ai effectivement une préférence pour les sujets sérieux et je suis de près ce qui se passe dans le monde sur les médias et internet.

Et encore plus depuis la pandémie alors que je n'ai plus d'événements et d'activités à couvrir. Ça me manque beaucoup. Vous me manquez beaucoup. Vous êtes présents dans mes pensées, vous orientez mes recherches sur les faits, les événements, l'évolution de nos collectivités. Je suis toujours admirative de l'adaptabilité et de la résilience dont vous faites preuve.

Et, en passant, c'est moi qui ai donné à mon papa ses petits Forget...

Mireille Forget

Garage Jean-Marc Ouellet
Mécanique générale

Entretien, freins, pneus silencieux, suspension, etc.

C'est l'hiver ! Pensez à faire vérfier vos systèmes de charge et de démarrage

Nous pouvons vous fournir des batteries, alternateurs et démarreurs pour tous les modèles

418 354-2112 – 180, rue de la Station, Sainte-Louise

POUR VOS BESOINS EN ASSURANCE
ON EST LÀ.
PROMUTUEL ASSURANCE
1 888 265-7940
promutuelassurance.ca

UNIPRIX
Jacques Arsenault – Danny Laliberté
Marie-France Mercier
611, 1re Rue, La Pocatière (Québec) G0R 1Z0
Téléphone : 418 856-3094 • Télécopieur : 418 856-5265
Clinique Médicale La Pocatière
1200, 6e Avenue • Téléphone : 418 856-1009

Les pistes de randonnée sont d'excitants rendez-vous !

Visitez la page Facebook
du Club plein air des Aulnaies
et téléchargez votre carte des pistes.

Le Club plein air des Aulnaies reçoit un nombre record d'adhésions ces temps-ci. L'hiver doux se prête bien aux excursions de tous genres : raquettes, fate-bike, ski de fond, promenade-découverte sur les kilomètres de pistes qui sont entretenues scrupuleusement par une équipe de bénévoles dévoués !

Que du plaisir comme vous pouvez le voir ci-contre et le lire dans le témoignage d'un adepte du ski de fond :

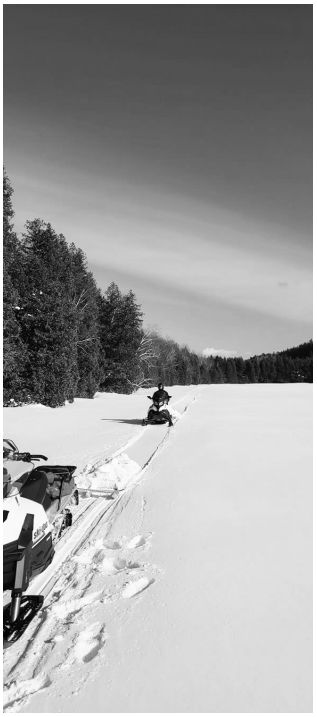
« Très belle randonnée de ski hier à Sainte-Louise. Départ de la Haute-ville, montée sur le plateau en empruntant la piste # 5 vers le superbe refuge et le mignon petit lac.

Puis, un autre bout sur la # 7, je traverse du côté nord où j'admire le point de vue sur le fleuve. Puis, retour sur la crête, et enfin, la récompense : la descente... Quelle descente. Un peu d'anxiété... elle a la réputation d'être technique. Elle nous fait découvrir une foule de peuplements forestiers. L'étroitesse du sentier nous permet un contact intime avec la forêt. C'est là qu'on réalise la valeur de celui qui a créé cet itinéraire. Sûrement un amant de la nature (c'est André Vézina).

Il a réussi à mettre en évidence tout le potentiel qu'offre ce coin de pays et c'est réussi. MERCI pour ça. Bravo pour les bénévoles qui entretiennent le réseau. » Daniel Bélanger

Vous êtes convaincus ? Allez-y, c'est gratuit ! Mais avant, faites un tour sur notre site, vous trouverez peut-être des amis pour vous y accompagner !

Mireille Forget



Le chalet / un lieu de rendez-vous, 2 bénévoles font l'entretien des pistes, la magnifique beauté des paysages, merci Maxime pour ton beau reportage.

Projet artistique interculturel sur le territoire de la MRC de L'Islet

Les occasions de socialisation et de divertissements étant restreintes en cette période de confinement-déconfinement, la CDC ICI Montmagny-L'Islet (CDC) invite la population de la MRC de L'Islet à participer à un projet artistique de nature interculturel et socialisant.

Celui-ci a débuté ce mois-ci sous forme de visioconférence – pour commencer – et se poursuivra durant plusieurs semaines. Chaque séance durera une heure trente environ.

Nul besoin d'être un artiste pour se joindre au groupe, le projet sera accessible à toute personne afin de joindre le plus large public possible et nous souhaitons autant la participation des personnes seules que des familles.

Les activités seront déterminées selon les intérêts des participants. Les participants seront appelés à utiliser différentes disciplines comme par exemple, la photographie, le collage et le dessin. « Ce qui est intéressant, c'est que le projet artistique est construit avec ce que nous avons tous à la maison, comme des objets ou de vieux journaux par exemple », mentionne la chargée de projets de la CDC, Sarah Émond Thibault.

Ces activités de groupes seront des espaces de confiance où les participants pourront dialoguer et créer des liens avec des personnes de la région.

Le projet artistique est une occasion de prendre soin de soi, d'avoir du plaisir et de briser l'isolement entrainé par la pandémie.

Nous invitons les participants à s'inspirer du parcours migratoire et de la richesse des échanges interculturels, tout en laissant place à leur créativité, évidemment !

Les places sont limitées. Les personnes qui souhaitent obtenir de l'information ou s'inscrire, peuvent communiquer avec Sarah Émond Thibault au 581 308-6061 ou ici.ml.set@gmail.com.

Deux espèces à planter afin de remplacer les frênes et les ormes.

Il s'agit du févier d'Amérique et du micocoulier occidental. Toutes deux vivent naturellement au Québec, mais elles sont rares, car elles préfèrent les températures légèrement plus chaudes de l'Ontario.

Micocoulier occidental

Néanmoins, avec le réchauffement des températures des dernières décennies, le Québec est devenu tout à fait favorable à ces espèces.

Il est d'ailleurs possible qu'elles remplacent naturellement les frênes et les ormes au fil des siècles.

Mais, pourquoi ne pourrait-on pas aider la nature à s'adapter plus rapidement aux menaces qu'on lui a introduites?

carrefour jeunesse · emploi MRC de l'Islet
962, rue des Trembles, bureau 300,
Tourville (Québec) G0R 4M0
Tél. : 418 359-3730
Fax : 418 359-3717
250, boul. Nilus-Leclerc, local 1
L'Islet (Québec) G0R 2C0
Tél. : 418 247-7335
Fax : 418 247-7342
cjel@cjelislet.qc.ca
www.cjelislet.qc.ca

APCHQ
CONSTRUCTION DES AULNAIES
Sainte-Louise
418 354-8079
· RÉNOVATION
· PORTES ET FENÊTRES
· FINITION EN ALUMINIUM
· FABRICATION DE PRODUIT VERRIER
· FINITION INTÉRIEURE ET EXTÉRIEURE
· TOITURE
R.B.Q. :5747-6640-01

Une billetterie mobile dans Montmagny-L'Islet

Le Centre d'aide aux entreprises (CAE) Montmagny-L'Islet est heureux d'annoncer la mise en place d'une billetterie mobile dans les MRC de Montmagny et de L'Islet.

Ce nouveau service de proximité est rendu possible grâce à l'entente intervenue entre Les Arts de la scène de Montmagny (ADLS), le Centre Socioculturel Gérard-Ouellet et la Halte-Multiservices Saint-Pamphile dans le cadre de la Mesure d'intervention locale incluse dans sa ligne d'affaire du développement économique local.

Plus qu'une billetterie : un réseau !

Cette alliance va plus loin qu'établir de simples points de vente pour les clients des spectacles.

C'est maintenant un réseau accessible entre autres pour les événements, les festivals et les organismes culturels et sportifs de la région. Tout est facilement opérationnel dès qu'une connexion internet est accessible. En effet, ces points de vente mobiles sont équipés d'une imprimante, d'un terminal de paiement et d'un « scanner » permettant, au besoin, de se déplacer partout sur le territoire.

Un point de vente est situé au Centre Socioculturel Gérard-Ouellet à Saint-Jean-Port-Joli et un autre à la Halte-Multiservices à Saint-Pamphile. Un troisième point de vente pourra répondre à des demandes ponctuelles de services de billetterie.

« Ce système de billetterie offre des possibilités infinies et permet encore plus de facilité d'accès grâce à des fonctionnalités accrues et un potentiel technique en constant développement.

Tout en permettant de favoriser l'achat local, il offrira et solidifiera des partenariats additionnels entre les organismes culturels, sportifs et événementiels de la Côte-du-Sud. » de souligner Christian Noël, directeur général des Arts de la scène.

« C'est un privilège pour nous de faire partie de ce partenariat. Nous sommes fiers de faciliter l'accès à des événements à la population et pensons qu'à court terme, nous pourrons offrir des nouveautés pour nos propres activités. Ces événements pourront maintenant être plus que jamais accessibles pour les gens de toute la région. Nos organisations pourront rayonner de belles façons. » de mentionner Claire Wingen, directrice du Centre Socioculturel Gérard-Ouellet.

« Plusieurs spectateurs préfèrent une billetterie traditionnelle plutôt que le web. L'arrivée de la billetterie mobile est un plus pour les gens du secteur sud des deux MRC. Notre commerce, fraîchement rénové, offrira le service de billetterie 7 jours sur 7 avec le même service qui a fait notre réputation depuis des années » de préciser Francis Simard, représentant de la famille Simard, propriétaire de la Halte-Multiservices de St-Pamphile.

« Pour le CAE Montmagny-L'Islet, cette initiative permet d'offrir un niveau d'information pertinent aux organisateurs d'événements permettant de connaître la provenance de la clientèle, de prendre des décisions éclairées quant à la vente de billets, de poser des gestes ciblés plus rentables, d'agir ou de réagir avec efficacité et rapidité et de manière pro-active. De plus, ce nouveau système permettra des solutions de paiement sécurisés tout en facilitant la gestion financière des organismes bénévoles. » de conclure Mireille Thibault, directrice au développement économique et communications.

C'est donc avec un réseau de billetterie régional performant et plus accessible que jamais que s'amorcera l'année 2021 !

À propos du CAE

Le CAE Montmagny-L'Islet est un organisme à but non lucratif qui a pour mission de stimuler la participation de la population dans des projets de développement et d'offrir un appui technique et financier aux entreprises afin de créer et de maintenir des emplois.

Il est un acteur socio-économique implanté dans le milieu depuis plus de 35 ans. Il est régi par trois lignes d'affaires dont celle de « soutenir et/ou initier des activités de développement économique local ».

Le CAE interagit sur le territoire de la MRC de Montmagny et la MRC de L'Islet.

Pharmacie Marlène Collard, Marie-Hélène Lavoie & Hélène Lévesque

Affiliée à Familiprix

161, route 230 Ouest, local 480
La Pocatière (Québec)
G0R 1Z0

Téléphone: 418 856-1112

Heures d'ouverture
Lundi et mardi: 9 h à 18 h
Mercredi au vendredi: 9 h à 21 h
Samedi: 9 h à 17 h
Dimanche: 12 h à 17 h.

Service de livraison à domicile

Quelle option allez-vous choisir ?

Il y a deux options possibles : geindre et accuser ou encore étudier et agir. La situation planétaire s'est tellement détériorée au cours des cinquante dernières années que nous en sommes rendus-là. Nous devons choisir notre camp. Ferons-nous partie du problème ou partie de la solution ?

Des émissions de vulgarisation scientifique comme La Semaine verte ou Découverte au début du mois nous ont plongés au coeur du dilemne : il est temps d'agir et avec force et détermination sous peine de voir nos conditions de vie se détériorer rapidement, à tel point que l'avenir de nos petits-enfants pourrait être irrémédiablement compromis. Mais, comment nos civilisations si sophistiquées ont-elles pu nous mener dans une situation si grave ?

Accuser et se plaindre

Il y a 50 ans que les faits sont connus. Des scientifiques ont observé la croissance de la population mondiale

et ses méthodes de développement et ils en ont fait des projections mathématiques. Qui ont clairement montré que si l'humanité poursuivait sur cette voie égocentrique et inconséquente nous arriverions forcément à un point de bascule où les écosystèmes planétaires pourraient s'effondrer. En refusant de voir que nous habitons une planète immense mais limitée dans ses possibilités, nous la détruisons.

Certains ont voulu agir mais le clan du déni s'est montré le plus fort et on a continué à produire comme si nos ressources étaient illimitées. C'est vrai que c'est dur à avaler. Alors, on accuse les autres : nous, on ne fait que ce que l'on peut avec nos petits moyens. Il faut bien vivre, c'est aux gouvernements de régler ce problème ! Et notre aveuglement a fait que la situation n'a fait que se détériorer à la vitesse grand V.

Étudier et agir

D'autres ont senti que nous étions sur une pente dangereuse. Se sont mis à croire au bio, à promouvoir des modes de vie plus sains, à prendre la défense de l'environnement.

Puis, la pandémie nous est tombée dessus et on a eu peur. Au fond de nous, nous savons que c'est grave et qu'il faut réagir, redresser la situation. Dans les Prairies, des chercheurs expérimentent afin de trouver quelles variétés de blé, de canola ou de soya résisteront le mieux aux changements climatiques. D'autres experts cherchent des façons de rendre nos forêts plus résistantes à la chaleur, aux invasions de bestioles. On reconnaît l'importance de la biodiversité et des délicats équilibres qui font que tout se passe bien.

Oui, il y a partout des gens intelligents qui se sont mis en mode solution. Qui ont le courage de regarder la réalité en face et de réagir. Un geste à la fois.

Mireille Forget

Réparation et changement de pare-brise

facturés directement à l'assurance*

Installation, applications spéciales et taxes en sus.

*Sur réparation de pare-brise si assuré

Vitres et Accessoires CLOUTIER

452, route de l'Église,
Saint-Jean-Port-Joli
Gaétan Cloutier,
technicien, propriétaire

418 598-7777

Accessoires pour camions et autos

FORMATION

reçue pour toutes ces
NOUVELLES TECHNOLOGIES POUR LES PARE-BRISE

Système d'assistance à la conduite (ADAS)

SYSTEMES PLUS RÉPENDUS / MOST COMMON FEATURES

LKA — Lane Keep Assist — Assistance de maintien de trajectoire
LDW — Lane Departure Warning System — Avertisseur de changement de voie
FCA — Forward Collision Alert — Alerte de collision
CMBS — Collision Mitigation Breaking System — Alerte de collision/Assistance au freinage
ACC — Adaptative Cruise Control — Régulateur de vitesse adaptatif

AUTRES SYSTEMES DISPONIBLES / OTHER FEATURES

DSM — Driver Status Monitoring — Moniteur de surveillance du conducteur
TSR — Traffic Sign Recognition — Reconnaissance des panneaux routiers
PD — Pedestrian Detection — Détection de piétons
BSM — Blind Spot Monitoring — Détection d'obstacle transversal

La forêt source de médicaments

Par Mélanie Bergeron, biol. M.Sc., Association forestière du sud du Québec

Il est connu que la présence d'arbres apporte des bienfaits à l'être humain. Ils purifient notre environnement. Ils nous calment, ce qui accélère le rétablissement des malades et réduit leur besoin en traitements médicaux. Mais saviez-vous que les arbres et les plantes forestières sont directement utilisés pour fabriquer des médicaments ? Découvrons quelques exemples.

L'if du Canada

Le taxol est une substance extraite de l'if du Canada. Il rend l'if toxique à la consommation mais, utilisé adéquatement, il peut combattre le cancer en ralentissant ou en bloquant la reproduction des cellules cancéreuses.

L'avantage de ce produit est qu'il peut être utilisé en association avec d'autres traitements médicaux sans générer de résistances croisées.

Le sapin

La gomme, ou résine de sapin, possède plusieurs propriétés médicinales, dont des capacités anti-inflammatoires, antiseptiques, antifongiques et antibactériennes.

Elle peut être utilisée dans le traitement des infections respiratoires, des ulcères cutanés et de l'inflammation de muqueuses. Plus couramment, elle est utilisée dans les crèmes pour soigner les coupures ou les brûlures.

Asaret du Canada

Le saule

L'acide salicylique, ou l'ingrédient actif de l'aspirine, a été découvert à l'intérieur des saules. À l'origine, les gens infusaient des bouts d'écorce de saule comme traitement contre la fièvre.

Aujourd'hui, on transforme l'acide salicylique en acide acétylsalicylique, soit en aspirine, pour accroître l'efficacité des propriétés antiseptiques et analgésiques.

Les plantes de sous-bois

Plusieurs plantes de sous-bois, sont utilisées en médecine naturelle. Notons l'asaret du Canada utilisé pour soulager les infections respiratoires.

Le ginseng à cinq folioles qui régule le taux de cholestérol, réduit les symptômes de la ménopause et stimule le système immunitaire.

L'hydraste du Canada prévient et traite les infections gastro-intestinales. La sanguinaire du Canada aide à éliminer le tartre et la gingivite.

Encore aujourd'hui, on découvre régulièrement des substances d'origine végétale qui peuvent contribuer à notre santé. Nous pouvons dire que la nature fait bien les choses.

Pour en savoir plus, visitez le : afsq.org/information-foret/pfnl

La Popote Roulante
Des Aulnaies

Février, mois de l'amour et combien c'est important de le partager en ce temps de confinement.

La Popote roulante des Aulnaies continue de distribuer à ses bénéficiaires des repas trois fois par semaine, tout en respectant les mesures recommandées par la Santé publique.

Gagnant de février

Le repas gratuit pour le mois de février est Monsieur Denis Gagnon. Félicitations !

Pour commander

Angèle Robichaud
au 418 354-2977
ou Diane Renaud
au 418 354-2428.

EXCAVATION Gaston BOUCHARD
License RBQ #5649-7837-01

418 354-2981
Télécopieur : 418 919-0599
dube-bouchard@videotron.ca

873, de la Seigneurie
Saint-Roch-des-Aulnaies
G0R 4E0

Entrepreneur spécialisé en excavation
Transport général et vrac
Déneigement • Vente et installation de fosse septique
Représentant autorisé du système Écoflo

Des Aulnaies Electrique
RBQ : 5752-1619-01
Installation résidentielle, commerciale, industrielle et agricole
Alexis Leclerc, propriétaire
418 354-2345 cell. 581 999-9803
385, rue Principale, Sainte-Louise (Québec) G0R 3K0

Nous évoluons à toute vitesse !

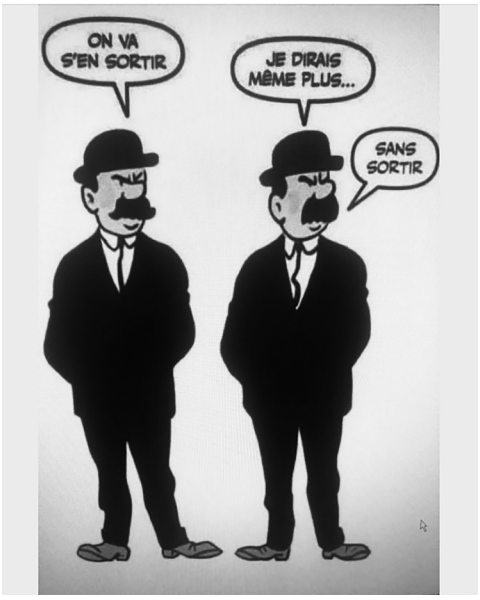
J'écris ces lignes le 6 février. Un beau soleil illumine le paysage mais un fort vent d'ouest le glace. Si par temps calme, je sens l'astre du jour réchauffer mon visage, la chaleur s'éparpille instantanément. Et pourtant, il y a comme une promesse dans l'air, perception que les érables semblent partager. Ce sera bientôt le temps des sucres...

Un regain d'espoir

Les médias nous promènent d'émotions en craintes avec leur façons de toujours présenter le côté sombre des choses comme une évidence.

Les chefs des partis d'opposision, qui n'ont pas trop à faire en temps de pandémie, sont en mode accusation et demandent des certitudes alors que la réponse reste largement inconnue. Ils me font penser à ces enfants qu'on amène en voyage et qui ne trouvent rien d'autres à faire que de demander toutes les dix minutes : on arrive-tu ?

Mais, parallèlement à ce brouillard médiatique, on sent que les choses avancent. Les pharmaceutiques équipent leurs usines pour répondre à une demande beaucoup plus forte que prévu. Le Canada, à l'instar d'autres grandes démocraties comme le Japon, l'Australie, la Nouvelle-Zélande et plusieurs pays européens doit faire face au fait qu'il n'a pas d'usine de fabrication et il semble que nous allons nous en doter d'une qui pourrait être efficace dans un an ou deux. Piètre consolation face aux nouveaux variants. Heureusement, nous venons de faire la preuve de l'efficacité d'un confinement bien pensé et surtout bien suivi. Ce qui nous fait réaliser que nous pouvons agir efficacement tous ensemble. Nous avons ce pouvoir. Le couvre-feu prouve son efficacité pour ce qui est de convaincre les récalcitrants. Collectivement, nous retrouvons un sentiment de contrôle sur les événements.



La pandémie nous a fait réfléchir et nous a changés

Cette année hors normes nous a sortis de notre zone de confort. Isolés dans nos maisons, nous avons eu tout le temps pour réfléchir. Débarrassés du sentiment de course contre la montre qui nous caractérisait il n'y a pas si longtemps, nous avons amorcé un retour à des valeurs humaines, familiales, intimes. Et, notons que, faute de meilleures distractions, bien chouchouté nos intérieurs... Privés de distractions, nous avons senti le besoin de nous prémunir contre les aléas de la vie, nous avons économisé comme jamais. Ou payé nos dettes. Mis de côté des montants qui seront bien utiles pour assurer la relance quand la majorité des personnes à risque auront été vaccinées et que le stress collectif aura baissé d'une coche.

Arrivée d'une économie prospère mais surtout plus verte

L'électrification des transports va s'accélérer. Le Canada et le Québec possèdent d'abondantes ressources naturelles dont ce fameux lithium qu'on utilise dans les batteries des véhicules électriques.

RDI économie nous présente souvent ces industries innovantes. Il y a une compagnie québécoise qui est à commercialiser un masque encore plus performant, le N99. Ce qui signifie qu'il filtre 99 % des matières en suspension dans l'air. Comme ailleurs, il a fallu travailler fort pour le faire accepter, la procédure d'avant-covid stipulait qu'il devait recevoir l'aval des Américains. Reste qu'il faut organiser les chaînes de production pour suffire à la tâche. Mais bon, ce masque québécois pourrait être échangé contre... des vaccins ? Le nouveau président américain croit au protectionnisme mais il va, tôt ou tard, découvrir comment nos économies sont interreliées...

Oui, tout bouge et si vite ! Nous visualisons difficilement tous ces changements et pourtant ils sont là. Beaucoup d'entrepreneurs ont compris que c'est dans les passes difficiles qu'il faut foncer et ils le font. Après tout, l'avenir n'appartient-il pas aux audacieux ?

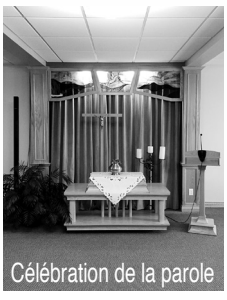
Mireille Forget

RÉSIDENCE FUNÉRAIRE MP
Marius Pelletier inc.
409, 9e Rue, **LA POCATIÈRE**
418 856-3371
Sans frais : 1 866 856-3371
rfmpel@bellnet.ca - www.mariuspelletier.com

COMPLEXE FUNÉRAIRE

TOUS LES SERVICES SOUS UN MÊME TOIT

À VOTRE SERVICE DEPUIS 50 ANS


Célébration de la parole

Vastes salles d'exposition
Chapelle moderne
Luxueux colombarium
Salles de réception
Salle de repos
Rampes d'accès et ascenseur
Service de soutien psychologique et accompagnement au deuil

Le deuil de mon animal de compagnie

La vie nous fait traverser une succession de deuils. La mort d'un animal aimé est très souvent la première expérience de deuil chez les enfants. Parce que oui, la perte d'un compagnon cher à la famille est un événement bouleversant dans notre vie. Malheureusement, le deuil d'un animal de compagnie n'est pas toujours pris au sérieux par les gens qui nous entourent.

Un membre de la famille

Personne ne réagit de la même façon à la mort d'un animal. Nos animaux de compagnie ne sont pas de simples compagnons. Ils sont des membres de notre famille et bien souvent nos confidents. Une maman disait : « Notre chien était le troisième enfant de la famille. » Le sentiment d'attachement qu'on a envers eux est si fort que lorsqu'ils doivent nous quitter, le deuil que nous vivons est bien réel.

Des conseils pour vous aider

Le deuil d'un animal n'est pas nécessairement plus simple que la perte d'une personne qui nous est chère. Il n'y a pas de formule magique pour vivre ce deuil ni de façon miraculeuse pour cesser de ressentir la peine qui nous habite.

Par contre, il existe de petits trucs qui peuvent vous aider à vivre cette perte tout en apaisant votre peine. En voici quelques-uns :

1. Acceptez la situation : il se peut fort bien que vous ayez à passer à travers toute une gamme d'émotions lorsque vous remiserez, un à un, ses bols, ses jouets, son coussin. Il est tout à fait normal de devoir prendre un certain temps avant de s'y habituer.

2. Prenez le temps de vivre votre peine : hélas, la seule façon de traverser un deuil est d'apprendre à accepter les événements et de vivre sa peine. Un jour à la fois, et vous vous rendrez compte que vous éprouvez un tout petit moins de peine que la journée précédente.

3. Discutez avec des gens qui ont vécu ce type de deuil : l'empathie d'un proche peut être bénéfique. Ces personnes sont en meilleure position pour comprendre ce que vous traversez. « Il faut avoir eu des animaux dans sa vie pour comprendre la douleur que peuvent vivre ceux qui doivent leur dire adieu. »

4. Demandez l'aide d'un professionnel au besoin : il n'y a rien de mal à aller chercher du soutien auprès des experts qui vous offrent des conseils venant d'un point de vue extérieur et qui voient les choses sous un autre angle.

5. Avoir recours à un petit rituel symbolique qui va permettre de faire face à la perte de l'animal et de lui dire au revoir.

6. Prendre du temps pour soi : gardez vos bonnes habitudes (promenade quotidienne, sortie dans la nature…) Ne laissez personne vous dire que ce n'est pas normal d'avoir autant de peine parce que « c'est juste un animal ».

Le dire à l'enfant et utiliser les mots justes

Les enfants ne sont pas étrangers au chagrin et le silence ne supprime pas la peine. Il s'agit d'utiliser les mots justes quand on aborde un sujet aussi grave que la mort. Il faut leur expliquer les choses avec des termes clairs, simples et précis. Les enfants sont parfaitement capables d'entendre les termes « mourir, mort, décès… » et éviter les images comme le chien est « parti au paradis », ou le chat « s'est endormi ».

L'enfant est capable de vivre un deuil s'il est accompagné avec douceur et compréhension par des gens en qui il a confiance. Cette expérience va lui donner l'occasion de construire en lui une base solide et saine pour faire face aux pertes ultérieures de la vie. Cacher la réalité de la mort, ne pas savoir est beaucoup plus angoissant pour lui. Il risque de chercher l'animal ou de l'attendre pendant longtemps. Il pourrait même se sentir trahi.

Remplacer l'animal

Beaucoup de personnes se demandent s'ils doivent remplacer un animal rapidement et surtout quand en reprendre un. Un remplacement trop hâtif de l'animal peut nuire au processus normal de l'acceptation du deuil. Ce que

Marché des Aulnaies

PLUS DE 400 SORTES DE BIÈRES
DE MICROBRASSERIE — PRODUITS MAISON —
VIANDES DE LA FERME DE LADURANTAYE

DÉPOSITAIRE DES ALIMENTS
M&M EXPRESS

Du lundi au vendredi de 6h30 à 21h
Samedi et dimanche de 7 à 21h
418 919-0644

943, de la Seigneurie, Saint-Roch-des-Aulnaies

l'enfant en retiendra, il le généralisera plus tard sur la perte d'une personne chère. Il est donc très important de ne pas lui éviter le contact avec la mort ou lui mentir, mais l'aider à installer au fond de son coeur le souvenir de son compagnon de jeu.

Certes, c'est un moment difficile, autant pour l'enfant que pour les parents, mais une chose est sûre, il faut se préparer à devoir répondre aux questions sur la mort : pourquoi les animaux meurent-ils ? Est-ce que c'était de ma faute ? Qu'est-ce qui arrive après la mort ? C'est ainsi que les enfants s'efforcent d'intégrer le deuil.

Mettre des mots sur ses émotions

« Je sais que tu te sens triste. Moi aussi je suis triste. Nous aimions notre animal, et il nous aimait beaucoup. » Il faut employer des mots simples et clairs sur cette réalité selon l'âge et la perception de la réalité de la mort. Il vaut mieux bien choisir ses mots et avouer qu'on ne sait pas où est parti l'animal de compagnie. Les plus jeunes enfants font des liens de cause à effet qu'on ne prévoit pas.

En terminant, il n'y a pas de science exacte lorsque l'on touche au deuil. Peu importe l'âge, chacun réagit à sa manière. Le meilleur conseil est de prendre le temps de se souvenir, de pleurer, de sourire à nouveau et de continuer d'aimer.

« L'enfant qui sait se pencher sur un animal souffrant saura un jour tendre la main à son prochain. » A. Schweitzer

Liette Desjardins
desjardins53@videotron.ca
Célébrante funéraire laïque
et accompagnement du deuil

FORESTERIE

De nombreux dangers menacent nos forêts

La Semaine verte est une de mes émissions favorites. Son grand succès explique qu'elle vient de fêter ses 50 ans. Elle nous présente souvent les recherches de pointe qui se déroulent actuellement.

La forêt du futur

Les scientifiques observent que le réchauffement climatique rend la vie difficile à nos forêts. Feux, chaleurs extrêmes, invasions, sécheresses sont de plus en plus fréquents. Les hivers plus doux ne tuent pas autant d'insectes dévastateurs qu'avant.

L'émission du début février faisait état des dernières réflexions à ce sujet. On croit que nos espèces vont migrer vers le nord. Mais c'est déjà le cas d'espèces de toutes sortes qui montent du sud. La compétition sera féroce et il se pourrait bien qu'on perde de nos espèces emblématiques. Si nous en perdons une tous les dix ans, nous allons bientôt en manquer et de quoi nos forêts auront-elles l'air, c'est un pensez-y bien.

Aménager les forêts du futur en pensant résilience

Nous avons hérité du XXe siècle, l'habitude d'aménager nos forêts en raison de ce qui est commercialisable. Et, en simplifiant, nous imaginions naïvement que le reste ne leur faisait qu'une compétion dont ils pourraient bien se passer...

Mais ce n'est pas le cas. Toute la nature agit en interréaction. Et la diversité multiplie les possibilités d'un milieu à faire face à une crise. Et cela ne touche pas que ce qui pousse, la qualité et la diversité des micro organismes qui peuplent les sols sont autant de garanties de succès pour les plantes qui s'y alimentent.

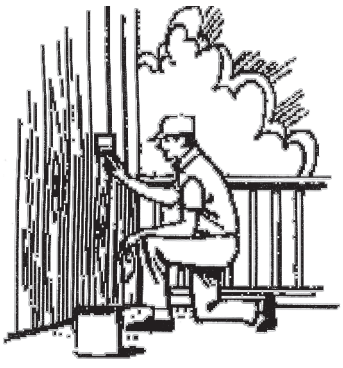
Il faut donc réinventer notre façon de voir la forêt. Produire des aménagements intensifs où se côtoieront un maximun d'espèces. Par exemple, saviez-vous que tous les arbres n'ont pas leurs racines à la même profondeur ? Le bouleau blanc a des racines plus profondes que l'épinette, ils peuvent donc se partager le même sol. Évidemment, il y a le problème des récoltes qui seront plus difficiles à gérer. On nous montrait un schéma d'aménagement en rangées...

La biodiversité et la résistance sont nécessaires dans nos érablières plus qu'ailleurs puisqu'un intrus très dangereux remonte depuis la Nouvelle-Angleterre : le longicorne asiatique. Il se nourrit d'arbres sains et son préféré c'est justement l'érable... Nos montagnes pourraient bien en pâtir.

Face aux incertitudes du futur, il est temps d'agir intelligemment plus que jamais. Et n'oublions pas : si on donne une chance à la nature, elle peut vite rebondir ! Heureusement.

Mireille Forget

Viateur Gagnon inc.
ENTREPRENEUR PEINTRE
Licence R.B.Q. 2637-2946-35



- Peinture résidentielle ou commerciale
- Tirage de joints de gypse

418 598-9203
Saint-Jean-Port-Joli
Cellulaire : 418 241-6050
Télécopieur : 598-9400

Vers davantage d'autonomie locale ?

Le comité Mes soins restent ICI souhaite saluer la création récente d'un Conseil des médecins, dentistes et pharmaciens (CMDP) pour le territoire du Kamouraska.

Depuis la triste réforme centralisatrice du docteur Barrette, les instances de concertation professionnelle ont également dû se fusionner au niveau de la région du Bas-Saint-Laurent. Notez que plusieurs résidents de nos deux municipalités font affaire avec les services de santé du Kamouraska et sont donc directement concernés par le sujet.

Réforme contreproductive

Ce nouveau contexte est vite apparu comme contreproductif par la plupart des personnes impliquées.

Aux dires de la Dre Marie-Eve O-Fromentin, « Comment voulez-vous en arriver à un travail de concertation fonctionnel quand nous nous retrouvons plus d'une centaine de professionnels

Crédit photo : CISSS du Bas-Saint-Laurent

dans une même salle, ayant chacun des réalités différentes et des besoins sous-régionaux différents ? »

Les professionnels s'organisent

Lors de la dernière assemblée générale du Conseil des médecins, dentistes et pharmaciens (CMDP) du Bas-Saint-Laurent, les membres ont voté afin de mettre sur pied des instances locales de CMDP, et ce même si la structure régionale de ce même CMDP régional demeure active.

En décembre dernier, les médecins, dentistes et pharmaciens du Kamouraska ont procédé formellement à la constitution de cette nouvelle instance locale. Ils sont depuis lors confiants de se doter d'un outil qui leur permettra de trouver ensemble de meilleures façons de représenter les besoins des usagers de leur communauté et de veiller au maintien de la qualité des soins.

« Donc, nous attendons maintenant que le CISSS-du-Bas-Saint-Laurent nomme, tel que prévu, un interlocuteur pour siéger sur le comité local » de compléter Dre Fromentin.

Mes soins restent ICI

On se rappelle que le comité Mes soins restent ICI réclame depuis longtemps la mise en place d'une « au-

FONDATION DES SERVICES DE santé MRC DE L'ISLET
www.fondationsantelislet.com

J.L. Desrosiers & FILS INC.
VENTE DE PNEUS
Firestone BRIDGESTONE
193, avenue de Gaspé Ouest
Saint-Jean-Port-Joli 418 598-6434

Située au centre-ville de La Pocatière,
la Résidence Hélène Lavoie II
pour personnes âgées
possède 147 chambres
ultramodernes.

Les Résidences HL HÉLÈNE LAVOIE

Soyez parmi ceux qui
profitent de ce complexe
aux services des plus complets !

- Infirmière permanente, visite régulière d'un médecin attitré ou du médecin de votre choix;
- Chapelle et services religieux;
- Service de raccompagnement;
- Activités adaptées à vos goûts et à vos besoins;
- Excellente nourriture avec service aux tables;
- Service d'aide aux bains avec équipement moderne;
- Service d'entretien ménager journalier et conciergerie;
- Service de buanderie, salon de coiffure et dépanneur
- Cablodistribution et plus...

4e Avenue La Pocatière 418 856-6668

torité locale de gestion imputable envers le milieu kamouraskois ».

Cette revendication est ramenée régulièrement lors des rencontres périodiques avec l'interlocuteur désigné par le CISSS-du-Bas-Saint-Laurent pour le Kamouraska et auprès de notre députée et Ministre responsable du Bas-Saint-Laurent madame Marie-Eve Proulx.

La mise sur pied d'un CMDP local est donc perçue comme un pas dans la bonne direction. Il en est de même pour la nomination récente, tel qu'exigé par le Premier ministre lui-même, d'un gestionnaire attitré aux CHSLD du Kamouraska.

Cependant aux dires du Président du comité, monsieur Jean Martin, « Les pièces du casse-tête commencent à se remettre en place; mais nous sommes encore loin de la situation attendue. Nous espérons que le Ministre de la Santé et Service sociaux saura tirer les leçons qui s'imposent à la suite des disfonctionnements constatés ces derniers mois et qu'il ramènera la gestion du réseau de la santé et des services sociaux plus près de nos communautés. »

Le comité Mes soins restent ICI est issu d'une mobilisation de 5 000 personnes dans les rues de La Pocatière en mai 2017. Cette marche avait pour but de sauvegarder les soins de proximité à l'hôpital Notre-Dame-de-Fatima alors aux prises avec d'importantes découvertures de services.

Le comité multiplie depuis ce temps les représentations politiques et interventions publiques afin de rétablir le niveau de soins et services de proximité requis pour la population de notre milieu.

COVID-19 – La CNESST oblige le port du N95 ou d'une protection supérieure en zone chaude afin de contrer la transmission du virus par aérosol

La Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST) annonce qu'elle exige, à partir du 11 février 2021, le port d'un appareil de protection respiratoire (APR) de type N95 ou de protection supérieure pour tous les travailleurs et travailleuses de la santé qui oeuvrent en milieu de soins dans une zone chaude.

Cette annonce s'inscrit dans la foulée des nouvelles connaissances scientifiques et de l'évolution du contexte de la pandémie, notamment au regard du potentiel infectieux accru des nouveaux variants.

Ce nouveau positionnement à l'égard des équipements de protection individuels découle de l'Avis du

Comité sur les infections nosocomiales du Québec (CINQ) sur la gestion du risque d'exposition aux aérosols des travailleurs de la santé en situation d'éclosion non contrôlée dans les milieux de soins, ainsi que de l'avis de l'Institut national de santé publique du Québec du 8 janvier 2021 qui reconnaît la transmission du virus par aérosol.

Rappelons que le port de ce type d'APR était jusqu'ici réservé aux interventions médicales générant des aérosols (IMGA).

Cette exigence s'applique notamment aux hôpitaux, aux cliniques médicales, aux groupes de médecine familiale, aux cliniques externes, aux milieux de réadaptation et aux milieux de soins de longue durée (CHSLD, RPA et autres ressources d'hébergement de ce type).

Les travailleuses et les travailleurs de ces milieux devront également effectuer des essais d'ajustement de l'appareil de protection respiratoire, au préalable.

Groupe d'entraide pour les personnes vivant avec un problème de santé mentale dans la MRC de L'Islet.

Les Nouveaux Sentiers de la MRC de L'Islet

Téléphone : 418 359-3348
Télécopie : 418 359-3348
Sans frais : 1 877-359-3348
Messagerie : nouveauxsentiers@globetrotter.ne

Appelez-nous !
Parce que votre santé mentale nous tient à coeur...

VOTRE EMPLOI on y travaille ensemble

- Recherche d'emploi
- Orientation de carrière
- Coaching de carrière
- Service de placement

C.a.R.e.
Centre d'aide et de recherche d'emploi
MONTMAGNY - L'ISLET

Montmagny | Saint-Fabien-de-Panet
Saint-Pamphile | Saint-Jean-Port-Joli

418 248-9559
1 877 337-9559
lecare.ca

Sensibilisation à la violence conjugale

Le gouvernement du Québec investit 54 540 $ dans un projet de sensibilisation à la violence conjugale dans la région de la Chaudière-Appalaches

Dans le but de sensibiliser la population, notamment les hommes et les garçons, à la lutte contre la violence conjugale, d'outiller les témoins et l'entourage des victimes face à cette forme de violence, la ministre déléguée à l'Éducation et ministre responsable de la Condition féminine, Mme Isabelle Charest, est fière d'annoncer que le projet de l'organisme Jonction pour elles a été retenu dans le cadre de l'appel de projets 2020-2021 – Sensibilisation en matière de violence conjugale.

La ministre responsable de la région de la Chaudière-Appalaches, Mme Marie-Ève Proulx, se réjouit de cette annonce qui profitera à toute la population.

Grâce à un investissement de 1,9 million de dollars à travers tout le Québec, dix-neuf projets seront financés sur un maximum de trois ans, soit de 2020 à 2023, pour prévenir la violence conjugale et agir contre celle-ci.

Les projets retenus doivent poursuivre l'un des deux objectifs suivants :

- mener des actions de sensibilisation visant les témoins de violence conjugale et l'entourage des personnes qui la subissent dans le but de les outiller pour l'adoption d'un rôle actif;
- mener des actions de sensibilisation à l'intention des hommes et des garçons de façon à les sensibiliser à l'importance de lutter contre la violence conjugale, qu'ils en soient auteurs ou témoins, pour qu'ils deviennent des alliés et des modèles positifs. La violence conjugale est une réalité qui ne discrimine pas et qui peut malheureusement toucher n'importe qui.

Les projets seront donc déployés dans divers milieux (travail, scolaire, etc.) et bénéficieront à divers groupes : proches des victimes, jeunes, Autochtones, personnes immigrantes, femmes aînées, hommes susceptibles d'être auteurs de comportements violents, hommes alliés, etc.

Les organismes pourront déployer des moyens de sensibilisation spécifiques, selon leurs expertises respectives.

Citations :

« La violence conjugale concerne tout le monde et il s'agit d'un problème de société majeur.

Toute la population doit être interpellée par cette problématique qui ne relève pas que de la sphère privée.

Tous et toutes ont un rôle à jouer dans la prévention de ce type de vio-

Centre Multiservices JC inc.
Jonathan Chouinard, propriétaire
Cub Cadet
STIHL
www.stihl.ca
418 598-3047
Télécopieur : 418 598-9357
51, 2e Rang Est **Saint-Jean-Port-Joli**

EXCAVATION ROBERT CHOUINARD
15, chemin de la Station
Saint-Jean-Port-Joli
418 598-3988
Pour tous vos travaux excavation travaux agricoles chemins de forêt fosses septiques

Maison funéraire De la Durantaye
Cap-Saint-Ignace 418 246-5337
L'Islet 418 247-5571 / 247-5733
Saint-Jean-Port-Joli 418 598-3093
Et paroisses environnantes
Sans frais : 1-877-598-3093

Maison funéraire C. Lavoie et Fils
18, du Foyer Sud, St-Pamphile
et paroisses environnantes
Tél.: 418 356-3822
Sans frais: 1-888-430-3822

Pour une approche humaine.
Pour un personnel à l'écoute de vos besoins dans le respect et la discrétion.
Services funéraires professionnels et préarrangements.

Une présence ... rassurante!

Benoît De la Durantaye, Propriétaire, Thanatologue diplômé
David Côté, Thanatologue diplômé
Bernard De la Durantaye, Propriétaire

lence, dont les femmes sont les principales victimes.

Cet appel de projets permettra de mettre à profit l'expertise d'organisations qui travaillent sur le terrain pour sensibiliser une large variété de clientèles, notamment les hommes et les garçons.

Les organismes porteurs des projets retenus contribuent de façon importante aux efforts de sensibilisation menés par le gouvernement du Québec contre la violence conjugale.

Je remercie tous les partenaires et organisations qui ont soumis un projet et les invite à poursuivre leur implication dans la lutte contre la violence conjugale. »

Isabelle Charest, ministre déléguée à l'Éducation et ministre responsable de la Condition féminine

« Il est essentiel de sensibiliser la population à la problématique de la violence conjugale et de travailler à faire tomber les préjugés persistants.

Je suis satisfaite de constater que la lutte contre la violence conjugale est une priorité dans la région, notamment par le financement de ce projet. La responsabilité de prévenir cet enjeu doit être partagé par toutes et tous. »

Marie-Eve Proulx, ministre du Développement économique régional et ministre responsable de la région de la Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine

Faits saillants

• L'appel de projets lancé en décembre 2019 s'inscrit dans le cadre de la mise en œuvre du Plan d'action gouvernemental en matière de violence conjugale 2018-2023.

Il correspond aux mesures suivantes du plan d'action :

• soutenir les activités de sensibilisation à la violence conjugale et à la violence faite aux femmes;

• soutenir les activités de sensibilisation à la violence entre partenaires intimes pour les hommes et les garçons.

ImpressionSoleil Katapulte Groupe créatif imprimerie Pré-Texte gigrafe avecstyle

DEVIENNENT

BASE132

WEB
• Site internet
• Design et intégration
• Analyse et architecture
• Stratégies de promotion
• Outils de gestion de site

DESIGN
• Image de marque
• Logo et papeterie
• Affiche et dépliant
• Brochure et rapport annuel
• Exposition et kiosque
• Emballage de produits

IMPRESSION
• Impression offset
• Impression numérique
• Impression grand format
• Affiche et coroplast
• Gestion d'inventaire
• Médiaposte
• Gestion de base de données

ENSEMBLE, dépassons vos attentes!

base132.com

CONCOURS

Cotiser à son REER/CELI, c'est gagnant

8 prix de 2 500 $ à gagner

Pour réaliser vos projets, cotisez à un REER ou à un CELI d'ici le 1er mars 2021 inclusivement. Vous courrez la chance de gagner l'un des 8 prix de 2 500 $*.

Tous les détails à desjardins.com/concours-reer-celi

Desjardins

* Aucun achat ni contrepartie requis. Concours ouvert du 1er janvier au 1er mars 2021 inclusivement aux membres d'une caisse Desjardins du Québec ou de la Caisse Desjardins Ontario Credit Union inc. Valeur totale des prix : 20 000 $. Huit tirages auront lieu aux dates suivantes : les 14, 21 et 28 janvier, les 4, 11, 18 et 25 février et le 11 mars 2021. Certaines conditions s'appliquent. Détails et règlement disponibles au desjardins.com/concours-reer-celi.