

Le Pierre Brillant



Volume 34 - Numéro 1

Janvier - Février 2015



Billet

Vous serez d'accord avec moi, Dame Nature nous en fait voir de toutes les couleurs, je dirais plutôt de tous les degrés.

Au moment de vous écrire ces quelques mots, en ce début de février le thermomètre oscille plus souvent qu'autrement dans les -20 et c'est sans compter le facteur vent. C'est vraiment pas chaud... Le beau côté de la chose c'est que ça passera, d'ici quelques semaines tout au plus cette vague de grand froid sera derrière nous...

Bien sûr, l'hiver est loin d'être terminé et de la neige et du vent nous en aurons encore. J'aime bien le dicton qui dit : « Prudence est mère de sûreté! » Ajuster sa vitesse de conduite selon les conditions de la route et de la chaussée et avoir de bons pneus d'hiver... C'est le minimum que l'on puisse faire.

Bonne lecture et à la prochaine

Martine Sirois

Avis à tous nos lecteurs

Si vous voulez partager vos expériences de chasse et de pêche, vous pouvez communiquer avec Madame Colette Fournier à l'adresse suivante:

colette047@hotmail.com

Merci!



Billet

le pierre brillant

**Journal communautaire de
Val-Brillant inc.**

**11 A St-Pierre Ouest
Val-Brillant G0J 3L0**

Direction

Martine Sirois, prés.
Nicole Côté, vice-prés.
Nathalie Beaulieu, sec-trés.
Colette Fournier, Julie Tardif

Rédaction

Rédactrice

Martine Sirois (Tél.: 742-3854)
martinesirois@hotmail.com

Collaborateurs-trices

Marielle Lavoie, Guylaine Hammond,
Anne Turbide, Julie Tardif,
Paul Fournier,
Nicole Côté, Colette Fournier,
Nathalie Cloutier

Traitement de textes et correction

Nicole Côté & Nathalie Beaulieu

Montage: Rémy Couture

Abonnement

Nathalie Beaulieu

Distribution

Le comité

Impression

Municipalité Val-Brillant



Tirage

850 exemplaires



Convention 0040019354

Mois de parution

février, avril, juin, octobre et décembre
abonnements: 12,00\$/an
Envoi de publication

Enregistrement no. 5568

Dépôt légal: Biblio. Nat. du Canada,
Biblio. Nat. du Québec

Table des matières

- | | |
|---|--|
| 2 - Billet | 17 - Le Pierre Brillant nous informe... |
| 3 - Sommaire | 18 - Réflexion - Généreux donateurs |
| 4 - Message pastoral | 19 - La Boîte à Suggestions |
| 5 - Les Ateliers du mercredi | 20 - Une année sabbatique pour le Val-O-Vent |
| 6 - Eveil à la catéchèse | 21 - Journée de reconnaissance pour Béatrice Gagné Plourde |
| 7 - Tranche de vie | 22 - La cuisine et des jours |
| 8 - Partis vers la maison du Père | 23 - Un visiteur impromptu - Le raton laveur |
| 9 - Partis vers la maison du Père | 24 - Des lecteurs nous écrivent ... |
| 10 - Le Pierre Brillant nous informe... | 25 - Des lecteurs nous écrivent ... |
| 11 - Fête d'hiver - Samedi 28 février 2015 | 26 - J'ai lu pour vous |
| 12 - Bibliothèque «Les trésors de Delphine» | 27 - Le coin des jeunes |
| 13 - Un mot de Daniel Deshaime | 28 - Les Saines habitudes de vie |
| 14 - La cigogne est passée | 29 - Les Saines habitudes de vie |
| 15 - Le Pierre Brillant nous informe... | 30 - Les Saines habitudes de vie |
| 16 - Place aux jeunes | 31 - Les Saines habitudes de vie |



**Le Groupe M.
VACHON**

Mariange Dubé Michaud
Conseillère

Produits Naturels
Produits de phytothérapie
Vitamines, minéraux
Suppléments énergétiques
Préparation pour yogourt (cultures, lait)
1-888-367-2683

117, avenue du Parc
Amqui, Qc, G5J 2L9
Tél: (418) 629-1466

DECO SURFACES

COUVRE-PLANCHERS ET DÉCORATION

DÉCORATION D'AMOURS INC.

R.B.Q. : 2953-4138-99

ENTREPRENEUR

Vente & Installation : Construction - Rénovation

Tapis, Prélart, Céramique	-Rénovation
Bois franc, Plancher Flottant,	-Finition Intérieur
Stores/Toiles, Peinture MF	-Revêtement ext.
	-Couvre-plancher

88, route 132 Ouest
Val-Brillant, qc
G0J 3L0

Raymond D'Amours
Propriétaire
Isabelle D'Amours
Designer

Tel. : (418) 742-3655
Fax. : (418) 742-3038
Courriel : decoration.damours@hotmail.com
www.decosurfaces.com



www.gitegrandperenicole.qc.ca

39 St-Pierre ouest, Val-Brillant, G0J 3L0

Message Pastoral

«Êtes-vous dans les patates?»

La question semble saugrenue! De fait, elle remonte à 2008, ANNÉE INTERNATIONALE DE LA POMME DE TERRE qui n'a pas nécessairement porté beaucoup de fruit! J'imagine que la plupart d'entre vous ne s'en souvenaient plus! Cela m'amène bien sûr à ouvrir ma réflexion sur la double dédicace 2015 : ANNÉE DES SOLS et ANNÉE DE LA LUMIÈRE. Cela se superpose à notre double dynamique d'Église cette année sous les thèmes de LA FAMILLE et de LA VIE CONSACRÉE...

Le menu étant annoncé, on peut reprendre l'expression d'Yvon Deschamps: «QU'OSSA DONNE?» Déjà, j'écoutais une émission scientifique à Radio-Canada (Les années Lumière) où on nous mettait en garde contre la pensée magique d'imaginer que nous avions toutes les « terres arables » nécessaires à nos cultures pour nourrir (et fleurir!) l'humanité... Certains de nos aïeux ont travaillé sur des terres de roches et pourraient témoigner du défi de ne rien prendre pour acquis. Voilà que parler SOLS nous ramène sur... le plancher des vaches! Une prise de conscience et une plus grande sensibilité à l'impact environnemental nous invitent à prendre soin de cette TERRE que nous empruntons à l'usage de nos descendants! C'est une belle suite de l'ANNÉE 2014 dédiée à « LA PETITE AGRICULTURE FAMILIALE » (l'aviez-vous su???). Développement et Paix (notre organisme catholique d'entraide internationale) avait misé juste pour cette devise toute simple : « PARCE QU'ON SÈME! » Le jeu de mots avait aussi été relevé lors du dernier Dimanche missionnaire en octobre dernier et avouez que « sans concertation » la coïncidence peut devenir un signe de l'Esprit : « QUAND ON SÈME, ON S'AIME ». En ajout évangélique, on se souviendra de la parabole de Jésus sur le semeur : «...des grains sont tombés sur la bonne terre, et ils ont donné du fruit » (Marc 4,8).

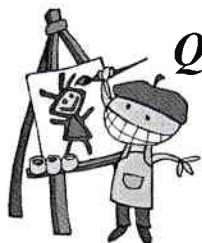
Cela n'est pas sans lien avec la LUMIÈRE essentielle à toute croissance (et toutes ces technologies sous-jacentes).

«Comme la plante pour grandir a besoin d'air et de LUMIÈRE, tes enfants pour s'épanouir ont ta PAROLE qui éclaire... » (du chant liturgique populaire : O Père, je suis ton enfant).

Il va sans dire que l'extrait des Écritures qui nous vient en tête est l'affirmation même de Jésus : «Je suis la Lumière du monde » (Jean 8,12). Dans tout ce que nous aurons à vivre en cette nouvelle année, nous aurons besoin d'être ÉCLAIRÉS par des rayons de sagesse et discernement et cela dans toutes les sphères de notre existence... Dans le respect des croyances de chacun et en toute humilité, je dois témoigner que j'ai encore beaucoup à apprendre de l'Évangile, mais aussi du Seigneur qui parle à travers mes frères et sœurs si divers et en même temps si riches (et vous en êtes!).

À l'occasion de ce premier numéro de l'année 2015, je vous souhaite ce SOLEIL pouvant illuminer votre cœur par tous ces projets suscités par la VIE! Puissent ces rêves que vous portez être inspirés par cette FORCE MYSTÉRIEUSE qui nous invite à faire CONFIANCE en l'avenir. Bien sûr, les deux pieds sur terre (à ras le SOL), nous questionnerons la qualité de vie de nos FAMILLES, là où se joue le plus souvent l'ESSENTIEL dans notre quotidien. Peut-être y aura-t-il d'autres témoins privilégiés qui donneront leurs reflets de la « VIE CONSACRÉE »? Aux religieux et religieuses que nous avons connus (plusieurs nous lisent et nous les saluons en toute amitié!), s'ajoutent aussi des dévoués pères et mères de familles, des généreux bénévoles, des engagés qui se donnent de tant de manières... «QU'OSSA DONNE» de colorer ainsi nos ANNÉES si nous ne croyons pas à la VIE qui l'emporte? C'est du moins ce que je crois profondément, à moins d'ÊTRE DANS LES PATATES!

Marco Blaquièrre - prêtre-curé



Quelques nouvelles des «Ateliers du Mercredi»

Depuis septembre, plusieurs personnes se sont jointes aux activités des Ateliers du Mercredi. De bouche à oreille, la publicité se fait ailleurs et nous recevons des gens des alentours. Un petit 2.00\$ par atelier permet de renouveler le matériel et une commandite de la Caisse Populaire, de se procurer de nouvelles armoires! Sans oublier le Comité des 50 ans et + qui nous prête si gentiment leur local!

Faux vitrail, peinture sur tissu, décorations des Fêtes, échanges....et bientôt, tricot, crochet, transfert de « napkins », peinture sur porcelaine ou verre....tout cela et bien d'autres ! Vous êtes intéressé(e)s?



Mercredi P.M. de 1h00 à 4h15, pour tous!

BIENVENUE!



Maison commémorative familiale
FOURNIER

Signature Prof



Ici
pour servir la
COMMUNAUTÉ 418-629-4431

www.gfournier.com



Spécialité
Sous-marins

Propriétaire: Nadia Chicoine

139, Rte 132 Ouest
Val-Brillant
Tél.: 742-3422

Éveil à la catéchèse

Nellie D'Astous pour la Formation à la vie chrétienne de Val-Brillant

En entamant cette deuxième moitié de l'année catéchétique, il est déjà temps de se préparer aux divers sacrements qui seront célébrés pour plusieurs jeunes cette année. En effet, les enfants de deuxième année, qui sont au nombre de 13, célébreront bientôt leur premier pardon le 25 mars. Dimanche, le 12 avril, les jeunes du parcours 4 recevront leur Évangile à l'église lors de la messe. Au même moment, les futurs confirmands (Zoé Bélanger-Dupont, Anthony Côté, Émile Couture, Charles-Éric Lavoie, Daphnée Pelletier, Anne-Marie Roy, Charles-David Sirois et Gabrielle St-Pierre) seront présentés à la communauté en prévision de leur confirmation qui aura lieu le 14 juin à 10h. Pour ce qui est des 7 jeunes de troisième année, ils vivront, le 26 avril prochain, l'important sacrement de la première communion.

Le mois de février souligne aussi l'arrivée prochaine du Carême. Après la fête de Noël qui était sous le thème «Célébrons sa bienveillance», celui-ci sera fêté sous la thématique «Bienveillants comme lui». Le Carême de cette année commencera officiellement le 18 février et, par conséquent, la Semaine sainte débutera le 30 mars.

Pour finir, les photos qui suivent sont celles des groupes de la cinquième année qui ont débuté le livre «Libre et responsable» qui représente le commencement du cheminement vers leur confirmation qui aura lieu l'année prochaine.

Sur ce, toutes les personnes qui accompagnent ces jeunes pour la préparation de leurs sacrements,

5e année - Groupe 1



De gauche à droite, Xavier Lalime, Émy Roy, Ève Marion et Étienne Michaud. Absents : Léa Bélanger-Dupont, Mathieu Didier et Émile Lepage. Catéchète : Jocelyne Santerre.

5e année - Groupe 2



De gauche à droite, Dérek Caron, Samuel Côté, Jeanne Gagné, Emmanuelle Lamarre, Lory-Ève Couture. Absente : Éloïse Lavoie. Jocelyne Santerre, catéchète.

vous demandent de prier pour eux et souhaitent que vous serez nombreux à assister aux différentes célébrations. Merci d'avance!

Tranche de vie

Par Anne Turbide

De partout dans le monde, nous sommes enviés, rêvés, admirés. Notre région est une réserve inestimable de paysages, d'espèces peu communes, de gens chaleureux, d'immensité du cœur et du territoire. Nous devons être un modèle de développement durable, de cohabitation harmonieuse et éco-responsable. Ici, tout est possible, tout peut être rêvé.

Un gouvernement ne devrait pas avoir à décider pour ses contribuables. Un bon gouvernement doit soutenir tous projets qui favorisent l'harmonie, la paix et la valorisation du territoire. Des projets qui viennent du milieu lui-même. Parce qu'il n'y a personne de mieux placé pour penser à l'avenir de notre région que les habitants de celle-ci. Il se trouve que notre contrée est foisonnante de gens avec des idées brillantes prêts à réaliser tous les rêves! Notre

milieu est plein d'avenir, de possibilités et aussi de miracles... surtout ces temps-ci! Ma région n'est pas malade, monsieur le ministre. Vous n'avez pas à la mettre en quarantaine, ni à lui trouver un diagnostic. Ne la déclarez pas morte avant d'avoir sondé son cœur

Il y'a cet endroit, grand comme le monde. Le ciel illuminé, la mer grouillante, le continent avec ses montagnes, ses vallées, ses lacs, ses rivières, ses forêts et son monde.... Il y a cette façon de respirer différente, cette façon d'écouter aussi...l'autre et le vent ou l'arbre ou le sable. Il y a ces jeunes qui sèment, pétrissent, brassent toutes sortes d'idées. Ces enfants aux joues rouges de neige.

Je ne saurais trouver un meilleur endroit pour croire en l'avenir.



Campagne d'information de l'organisme

L'organisme communautaire La lueur de l'espoir du Bas-Saint-Laurent est présentement en campagne d'information. Si vous voulez connaître nos services de soutien aux membres de l'entourage qui ont un proche atteint d'un trouble majeur de santé mentale, vous pouvez nous contacter au 418-725-2455 ou sur notre ligne sans frais. Une séance d'information peut-être offerte gratuitement dans votre milieu. Si vous êtes un parent, un(e) conjoint(e), un enfant, un(e) ami(e) ou collègue de travail d'une personne atteinte de trouble majeur de santé mentale, l'organisme est présent pour répondre à des demandes de soutien, d'information, de documentation ou de référence.

Téléphone: 418 725-2544 ou 1 877 725-2544 (sans frais)
<http://lueurespoirbsl.org/>





Partis vers la maison du Père



Par Colette Fournier - colette047@hotmail.com

À la Villa Mon Repos de Val-Brillant, le 15 décembre 2014, à l'âge de 89 ans et 11 mois est décédée madame Marcelle Moreau, épouse de feu monsieur Joseph Deschênes. Elle demeurait à Val-Brillant et autrefois à Causapscal. Elle était la fille de feu monsieur Joseph Moreau et feu madame Hilda Marquis. Madame Moreau laisse dans le deuil, ses enfants: Marc-André, Carmen (Sylvain Pineault), Alain, Gervais (Linda Raymond), Jacynthe, Chantale (Jean Paradis), Martine (Denis Roy), Ainsi que de nombreux petits-enfants et arrière-petits-enfants; Elle était la sœur de: Laurette, Jean-Marie (Doreen), Rolande, Gemma (Claude), Elle laisse également dans le deuil, ses neveux, ses nièces, ses cousins et ses cousines ainsi que de nombreux parents et amis(es).



À la Résidence Marie-Anne-Ouellet, le 27 décembre 2014, à l'âge de 89 ans et 2 mois est décédée madame Madeleine Migneault épouse de feu monsieur Pierre Malenfant. Elle demeurait à Val-Brillant. Elle était la fille de feu Monsieur Auguste Migneault et de feu madame Hélène Lavoie. Madame Migneault laisse dans le deuil, ses enfants; Jacques (Lisette Perreault), Denis (Marjolaine Perreault), Marcel, Gabriel, Roger, Marjelaine (Jules Beaulieu), Richard (Louise Beaulieu), Sylvain, De nombreux petits-enfants et arrière-petits-enfants; Elle était la soeur de ; feu Lucille (feu Pierre St-Laurent), feu Yvette (feu Fernand Gagnon), feu Gemma, feu Jean-Marc, feu Adrien (feu Rose-Aimée Gauthier), feu Jean-Marie (Rita Breaux), Emmanuel (Yvonne Joubert), Agathe (feu Cyrille Turgeon), Victoire (feu Charles Belzile), Diane (Jacques Lévesque), Elle laisse également dans le deuil ses belles-soeurs; Marguerite (feu David Giroux), Laurette (feu



Ernest Lévesque), ses neveux, nièces, cousins, cousines ainsi que de nombreux parents et amis(es).

Au Centre de santé et de services sociaux de la Matapédia, le 5 janvier 2015, à l'âge de 54 ans et 8 mois, est décédée madame Guylaine Pâquet, ex-épouse de monsieur Noël Fournier, et épouse de monsieur Henri Lévesque. Elle demeurait à Val-Brillant et autrefois à Amqui. Elle était la fille de feu monsieur Adhémar Pâquet et de madame Lucille Lechasseur. Outre son époux Henri, madame Pâquet laisse dans le deuil, ses enfants: Julie Fournier (Pierre Blanchette), Benoît Fournier, ses frères et ses sœurs: Réjeanne Pâquet, Jean-Yves Pâquet (Louiselle Couture), Maryse Pâquet (Mario Caron), Sylvain Tremblay (Chantale Leclair), Elle laisse également dans le deuil ses oncles, ses tantes, ses neveux et nièces, ses cousins et cousines ainsi que de nombreux parents et amis(es).



À l'Hôpital régional - Rimouski, le 7 janvier 2015, nous a quittés à l'âge de 63 ans et 8 mois, madame Marielle Pelletier, demeurant à Rimouski, conjointe de monsieur Léo Pigeon. Elle était la fille de feu monsieur Joachim Pelletier et de feu madame Jeanne Marceau. Elle laisse dans le deuil son conjoint Léo Pigeon ; son frère André, ses soeurs Cécile, Georgette, Jacqueline et Marie-Ange ; ses neveux, nièces ; cousins, cousines ainsi que des amies.





Partis vers la maison du Père

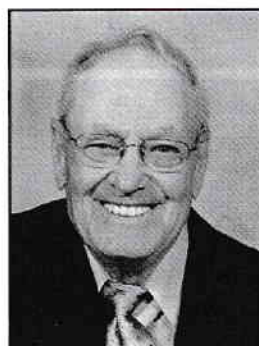


Par Colette Fournier - colette047@hotmail.com

Au Centre de santé et de services sociaux de St-Georges de Beauce, le 10 janvier 2015, à l'âge de 65 ans et 7 mois, est décédé monsieur Jean Thériault, époux de madame Anne-Marie Dionne. Il demeurait à St-Georges de Beauce et autrefois à Lac-au-Saumon. Il était le fils de feu monsieur Rosaire Thériault et de madame Cécile Lebrun. Outre son épouse Anne-Marie, monsieur Thériault laisse dans le deuil: ses enfants: Marc (Isabelle Sirois), Josée (Bobby Mercier), ses petits-enfants: Jade Mercier, Lily-Rose Mercier, Il laisse également dans le deuil ses frères et sœurs: Martin (Claudette Bouchard), Yves (Gina Morin), Lise (Normand Lapierre), ses beaux-frères et ses belles-soeurs de la famille Dionne, dont Rose-Anna Dionne et Magella Paquet, ses neveux, nièces, cousins, cousines ainsi que de nombreux parents et amis(es).



À l'Hôtel-Dieu de Sorel, le 17 janvier 2015, est décédé à l'âge de 86 ans, M. Constant Côté, époux de Thérèse Bérubé et demeurant à Sorel-Tracy et autrefois de Val-Brillant. Il laisse dans le deuil outre son épouse Thérèse, ses enfants: Rolande (Camille Lamarre), Jean-Marie (Monique Tétreault), Ginette (Denis Brown), Monique (feu Daniel Graveline, Bernard Léger) et Diane (François Chabot); ses petits-enfants: Isabelle, Valérie, Amélie, Mathieu, Vicky, Audrey-Ann et leur conjoint; ses arrière-petits-enfants: Thomas, William, Charles et Théo; sa sœur Jacqueline (feu Pierre Paradis). Il était aussi le frère de feu Vallier (Marie-Des-Anges Beaulieu). Il laisse également dans le deuil ses beaux-frères et belles-sœurs de la famille Bérubé, ses neveux et nièces ainsi que plusieurs autres parents et amis.



À son Domicile, le 1er février 2015, est décédée à l'âge de 91 ans et 3 mois, madame Laurette Moreau épouse de feu monsieur René Gagné. Elle demeurait à St-Adelme. Elle laisse dans le deuil ses enfants: Marie-Paule (Étienne Thibeault), Jocelyne (Jean-Guy Imbeault), Ginette (feu André Savard), Réal (Colette Imbeault), Renée (Georges-E-Thibeault), Pierre, Berchmance, Pierrette, ses petits-enfants, ses arrière-petits-enfants, son frère Jean-Marie, ses sœurs Gemma et Rolande ainsi que plusieurs parents et ami(e)s.



À l'hôpital Fleury de Montréal, le 5 février 2015, à l'âge de 81 ans, est décédée Madame Huguette Claveau, fille de feu Marie-Jeanne St-Laurent et de feu Edgar Claveau. Elle laisse dans le deuil ses frères et sœurs Alban (feu Aline Tremblay), Jeannine, Yvette (Jean-Guy Savard), Rolande, Antonio, Denise (Robert Galardo), Gabriel et Sylvie, plusieurs neveux et nièces ainsi que des proches parents et amis. Elle était la sœur de Gabrielle qui demeure à Val-Brillant.



Appel à tous!

Calendriers des activités printemps/été

Afin de publier les activités à venir dans la municipalité de Val-Brillant, nous faisons appel à vous! Vous organisez des activités bénéfiques, sportives, culturelles, nous voulons être au courant afin de vous aider à les promouvoir.

Pour les activités à but lucratif, nous devons nous assurer qu'elles cadrent dans nos barèmes avant de les publier.

Nous utilisons plusieurs plates-formes afin de vous aider à promouvoir ces événements : Infolettre, site internet, page Facebook, publications écrites... Nous les partageons également avec l'Agent culturel de la

MRC afin que celui-ci en fasse aussi la promotion.

N'oubliez pas de nous donner les détails importants (Nom de l'activité, date, heure, lieu, organisée par, brève description, coût, personne à contacter...)

Nous prévoyons une publication postale de masse en avril. Veuillez nous transmettre vos informations d'ici le 20 mars, pour les activités d'avril à octobre.

Julie Tardif, Agente de développement
Julie.tardif@valbrillant.ca
Télécopieur : 418-742-3624
Bureau : 11, rue St-Pierre Ouest

Offres d'emploi à Val-Brillant

Surveillez nos publications d'offres d'emploi dans les prochaines semaines :
Préposé/e à l'accueil et à l'animation pour le camping et la marina
Animateur/trice du terrain de jeux
Animateur/trice pour les camps d'été spécialisés (sports, arts, nature)
Manœuvre

Julie Tardif, Agente de développement
Julie.tardif@valbrillant.ca
Télécopieur : 418-742-3624
Bureau : 11, rue St-Pierre Ouest



TRANSPORT MARTIN ALAIN INC. ENTREPRENEURS GÉNÉRAUX

97, route 132 Est, Sayabec (Québec) G0J 3K0
Tél. : (418) 536-3852 • Cell. : (418) 629-7017

Excavation - Terrassement - Transport en vrac - Déneigement



PROMUTUEL
DE L'ESTUAIRE

Michel Hallé

Agent en assurance de dommages

3, Rue Desjardins Sayabec, Qc. G0J 3K0
Téléphone: 418-536-3328 Sans frais: 1-877-236-3328
Télécopie: 418-536-3170
michel.halle@promutuel.ca

- Biens
- Habitation
- Automobile
- Ferme
- Commerce

Fête d'hiver - Samedi 28 février 2015

Organisée par la Corporation Fenêtre Lac Matapédia (CFLM)

Heure début	Heure fin	Activités*	Info	Lieu
9h	17h	Tournoi de Hockey Bottines	Tournoi amical. Il y aura une estrade sur place.	Patinoire
9h	16h	Peinture d'une murale sur neige	Venez chercher le nécessaire à peinture à la Cédrière	Cédrière
11h30	13h	Dîner Hot-dog	Au profit de la Maison des jeunes de Val-Brillant	Cédrière
13h30	15h	Zone WIXX	Organisé par la Maison des jeunes de Val-Brillant	Cédrière
14h	16h	Jeux de société	Scrabble, Monopoli, cartes... Seulement pour s'amuser!	Cédrière
17h	19h	Souper Spaghetti Bénéfice (Pour l'organisation d'activités familiales à Val-Brillant)	Prévente : Adulte 13 \$ À la porte : Adulte 14 \$ Enfants du primaire accompagnés d'un parent : Gratuit 0-5 ans : Gratuit	Cédrière
18h		Remise des prix aux gagnants du tournoi de Hockey bottines		Cédrière
18h	19h	Disco à la patinoire	Libre	Patinoire
19h	21h	Cours de danses en lignes	Entrée gratuite. Venez apprendre ou exercer vos pas avec Mario et Brigitte	Cédrière
21h	01h	Soirée dansante avec Gino Casista	Entrée gratuite Bar sur place	Cédrière

*Horaire et activités sujets à des changements

La chocolaterie BelJade de Val-Brillant et Ma Cabane en Gaspésie seront présents en après-midi pour vous vendre des plaisirs sucrés.

La corporation est un organisme à but non lucratif qui œuvre depuis 2007 dans le but de favoriser le développement des entreprises locales, de promouvoir les intérêts économiques de notre milieu. Le conseil d'administration est composé de huit membres bénévoles issus de la communauté de Val-Brillant. La corporation est l'organisme porteur du projet de développement du Parc récréotouristique des bois et berges.



Bibliothèque «Les trésors de Delphine»

Du nouveau à votre biblio!

Près de 200 livres ont été ajouté à notre collection locale en ce début 2015. Grâce essentiellement à des dons et quelques achats de nouveautés!

Nous vendons les livres élagués et les sous amassés vont à l'achat de quelques nouveaux volumes chaque année!

Dons de livres

Veuillez noter que nous n'acceptons plus de dons de livres qui sont antérieurs à 2000, à moins que ce ne soit de grands classiques de la littérature. Les livres doivent être dans un état impeccable. Nous nous réservons aussi le droit de refuser tous dons. Si vous avez des volumes à donner, vous pouvez communiquer avec «Culture à partager» à Rimouski au (418) 721-4755. Merci de votre coopération!

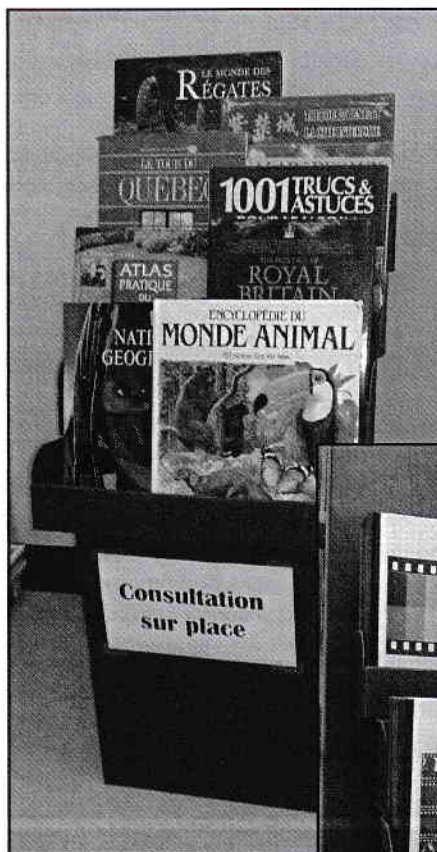
Horaire:

Mardi et jeudi: 18h30 à 20h00

Samedi: 10h30 à 12h00

«La lecture est une amitié»
(Marcel Proust)

Josée Lauzier, coordonnatrice
biblio@valbrillant.ca
418-742-3279 poste 7829



Surveillez les coups de



de vos bibliothécaires dans les prochaines semaines!

Un mot de Daniel Deshaime

Chers amis, frères et sœurs de Val-Brillant,

Au début de cette nouvelle année, je veux simplement vous transmettre mon amitié et quelques pensées qui m'habitent aujourd'hui. Mes grands-parents et mes parents sont venus de Val-Brillant pour fonder un pays nouveau, St-Octave-de-l'Avenir, qu'on a détruit un jour. On a détruit leur œuvre et le pays où je suis né. Par votre amitié, votre chaleur fraternelle et les liens de famille qui nous unissent toujours, vous m'avez en quelque sorte redonné un pays.

«Une fleur dans la Vallée» est l'œuvre qui a effacé de mon cœur une part de tristesse que je m'étais habitué à ressentir.

Qui a fait partie jusqu'ici de toute ma vie d'homme. Je serai toujours un enfant de St-Octave-de-l'Avenir.

Mais c'est en vous que j'ai retrouvé ce que mes parents m'ont transmis et dont je suis toujours aussi fier aujourd'hui.



Je vous souhaite une bonne et heureuse année. Un avenir à la hauteur de vos rêves, de la fierté et de la dignité dont vous faites preuve.

Daniel DeShaime - Février 2015



Léo Tremblay Meubles Inc.

5, Boul. Joubert,
Sayabec, Qc G0J 3K0
Tél: (418) 536-3555

Jusqu'à 36 mois pour payer



La cigogne est passée



Par Colette Fournier - colette047@hotmail.com

Alex David Cloutier est né à Amqui le 14 novembre 2014. Il est le fils d'Isabelle Perron et de Jordan Cloutier de Val-Brillant. Ses grands-parents sont Donald Cloutier et Guylaine Tardif ainsi que France Savard et David Perron, tous de Val-Brillant. Merci à tous nos amis et familles pour tout leur soutien et leurs attentions.



Lyvia Maude Lévesque Pilote est née le 3 octobre 2014 à Québec. Fille de Lucie-Rose Lévesque (Suzanne Rioux) et de Frédérick Pilote (Marcel Pilote et Normande Ouellet) de Saint-Alexandre-des-Lacs. Sa grande soeur est Annaève Lévesque Pilote, 2 ans et demi. (née le 12 juillet 2012)



AMECQ

Association des
médias écrits
communautaires
du Québec

Yvan Noé Girouard
Directeur général

140, rue Fleury Ouest, bureau 201
Montréal (Québec) H3L 1T1
Tél.: (514) 383-8533
Télec.: (514) 383-8976
1-800-867-8533
médias@amecq.ca
www.amecq.ca



Construction

Benoit D'Amours INC.

RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - INDUSTRIEL

VAL-BRILLANT 742-3883

RBQ: 2551-3599-87

86, rue St-Pierre Ouest, Val-Brillant
G0J 3L0

742-3883

RBQ 2551-3599-87

AXEP

Épicerie Coté

«Vous servir
est notre plaisir!»

**Licenciée
Boucherie**

Service de traitement

Épicerie,
boucherie, bière &
vin, Loterie
(Terminal Loto-
Québec), journaux,
revues et bien plus
encore. Nous
offrons aussi un
service de
photocopie et nous
avons un club

ÉPICERIE Côté & Fils Inc.

Tél.: 742-3281

- Ouvert 7 jours de 7h00 à 22h00 -

29 Rue St-Pierre Est - Val-Brillant



Chez Extra Multi-Ressources, nous croyons que la force d'une entreprise repose sur la qualité de ses employés.

Professionnel en ressources humaines depuis plus de 20 ans, Extra Multi-Ressources vous propose de recruter pour vous le personnel permanent et temporaire dont vous avez besoin. Nous mettons à votre disposition une équipe de spécialistes en ressources humaines qui vous permettront de trouver le ou les candidats dont le profil correspond à vos besoins.

Services offerts
✕ Recrutement de personnel
✕ Placement de personnel
✕ Impartition
✕ Services conseils RH
✕ Services de formation
✕ E-learning

www.extraressources.ca

Boucherville (siège social)	Laval	Trois-Rivières	Québec
1263, rue Volta J4B 7N7	1555, boul. de l'Avenir, Bureau 203, H4S 1B7	3346, Bellefeuille G9A 3Z3	2160, rue Lavoisier G1N 4B3
Tel. (450) 641-2626	Tel. (514) 332-6336	Tel. (819) 697-3555	Tel. (418) 681-7173
Fax (450) 641-2614	Fax (450) 663-4002	Fax (819) 697-0049	Fax (418) 681-1711



Dr. Manon Bastien, o.d.

Optométriste

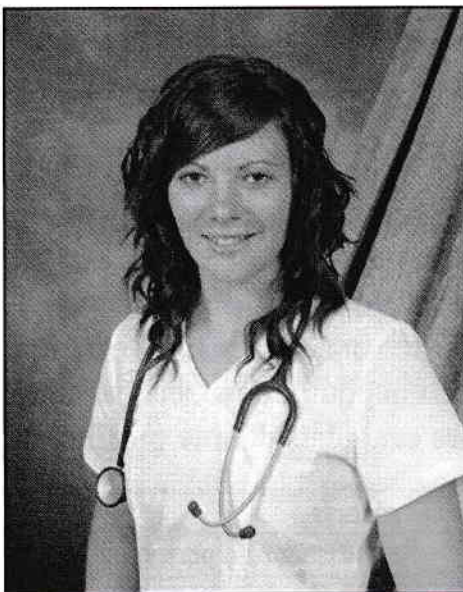
148, boul. St-Benoît Ouest,
Amqui (Québec) G5J 2E8

Téléphone: 418-629-2818

Place aux jeunes

Par Martine Sirois

Bonjour! Je m'appelle Rosalie Michaud. J'ai l'honneur d'être la fille de Claude Michaud et Martine Sirois et la petite-fille de Donia Michaud et Jeannette Lévesque (grands-parents paternels) ainsi que de Richard Sirois et Georgette Santerre (grands-parents maternels). Je suis la petite dernière d'une famille de trois enfants. J'ai été très bien gâtée par mes parents ainsi que par mon frère Jérôme et ma sœur Karine.



à l'hôpital de Rimouski à titre d'infirmière technicienne et de passer à l'étape suivante.

J'ai débuté mon baccalauréat en Sciences Infirmières à l'UQAR en conservant un emploi à temps partiel à l'hôpital. Après deux ans à courir entre l'hôpital et l'Université et à étudier pendant mes pauses au travail, j'ai maintenant en mains mon diplôme universitaire. Ce qui me permet maintenant de travailler à titre d'infirmière clinicienne. Ce diplôme m'a été remis à la collation des grades à l'automne 2014, moment qui restera gravé longtemps dans ma

Eh oui maintenant venu mon tour de passer dans la chronique «Place aux jeunes» du journal de mon village! Cela signifie donc que mon parcours

scolaire est terminé! À ma sortie du secondaire, mon idée était faite, j'allais étudier en soins infirmiers au Cégep de Rimouski. Trois années se sont écoulées à la vitesse de la lumière. Pendant mon cheminement scolaire, j'ai travaillé le temps d'un été à l'hôpital d'Amqui puis j'ai été embauchée comme candidate à l'exercice de la profession infirmière (CEPI) à l'hôpital de Rimouski. C'était plus commode avec l'école. Après le Cégep, vient l'examen de l'Ordre des Infirmiers et Infirmières du Québec (OIIQ), qui représente tout un défi pour tous ceux et celles qui s'y prêtent. Grand soulagement, j'ai obtenu ma licence de l'ordre qui m'a permis de travailler

mémoire. Fiou! J'y suis arrivée!

Aujourd'hui je travaille à temps plein de soir au département de médecine/cardiologie de l'hôpital de Rimouski où j'ai connu de formidables collègues. J'ai maintenant plus de temps pour mes loisirs et passer du bon temps avec famille et amis.

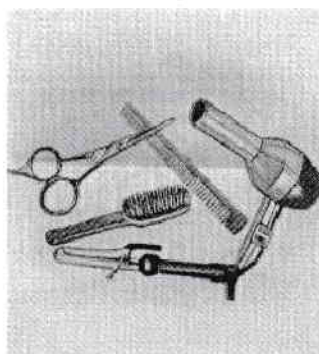
Peut-être m'aurez vous reconnue... J'ai signé quelques articles du Pierre Brillant dans la chronique «Clin d'œil Santé». Salutations et surtout bonne santé à vous tous!!



110, Ave Gaétan-Archambault
Amqui (Québec)
G5J 2J9

Tél.: 418.629.4431
Sans frais: 866.629.4431
Télec.: 418.629.1983
nadia@gfournier.com

Nadia Fournier
Vice-Présidente
Professionnel en rituels funéraires



Salon Sylvie
Coiffure enr.

75, Rue St-Pierre est
Val-Brillant

"Pour toute La Famille"

418-742-3315

DÉFIEZ LA VALLÉE!

Inscription gratuite au defiezlavallee@hotmail.com ou sur la page Facebook de DéfieZ La Vallée!

1 000\$ à gagner

Plus vous réalisez de défis - Plus vous avez de chances de gagner

- Pour participer, inscrivez-vous sur la page Facebook de DéfieZ la Vallée : dites-nous votre défi (exemple : 35 minutes de ski de fond)
- Pratiquer l'activité pendant un minimum de 30 minutes consécutives
- DéfieZ la Vallée fera tirer deux cartes-cadeaux d'Intersport d'Amqui; valeur de 250\$ chacune (1 pour les participants de janvier à juin l'autre pour ceux de juillet à décembre)
- **Grand tirage en janvier 2016 :**
une carte-cadeau de 500\$ d'Intersport d'Amqui pour l'ensemble des participants de 2015.

Thèmes de chaque mois

Janvier; mois de la glisse – **Février** : raquettes d'hiver – **Mars** : Défi santé 5/30 – **Avril** : Conditionnement physique – **Mai** : Mois du ballon – **Juin** : Mois de l'espadrille – **Juillet** : Vélo et plan d'eau – **Août** : Raquettes et bâtons – **Septembre** : Saines habitudes de vie – **Octobre** : Mois de plein air – **Novembre** : Piscine – **Décembre** : Sports de glace

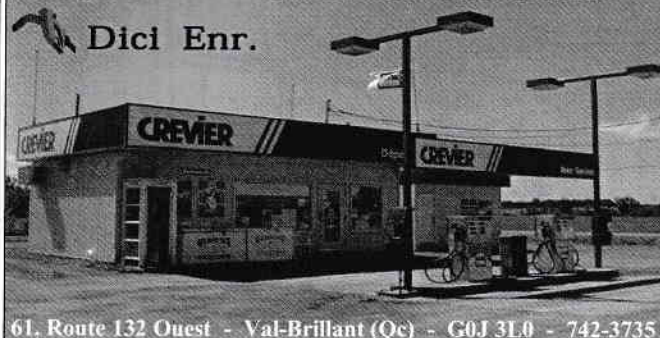


Centre de santé et de services sociaux
de la Matapédia



Dépanneur
Dici Enr.

Ouvert tous les jours
de 7h00 à 23h00



61, Route 132 Ouest - Val-Brillant (Qc) - G0J 3L0 - 742-3735

TRANSPORT MARTIN ALAIN INC.
ENTREPRENEURS GÉNÉRAUX

97, route 132 Est, Sayabec (Québec) G0J 3K0
Tél. : (418) 536-3852 • Cell. : (418) 629-7017

Excavation - Terrassement - Transport en vrac - Déneigement



Le Pierre Brillant nous informe...

Généreux donateurs

par Nathalie Beaulieu



Rita Aubut	Val-Brillant	Marius Morin	Repentigny
Chantal Auclair	Amqui	Flore Ouellet	Lévis
Jean-Denis Auclair	Bécancour	Jean-Yves Soucy	Amos
Germaine Bellavance	Magog	Colette Rousseau	Ste-Angèle-De-Méridi
Colette Boucher & Normand Fournier	St-Anaclet	Jean-Yves Ruest	Rimouski
Lise Caron Simard	Longueuil	Marius Tremblay	Ste-Anne Des Monts
Jacqueline Caron	Rimouski	Jeannine Berger & Claude Fortier	Amqui
Pierrette Santerre Demers	Terrebonne	Marguerite Beaulieu & Roger Rousseau	St-Noël
Claudia Deschenes	St-Aubert	Sébastien Aubut	Candiac
Berthe Dubois	Campbellton	Gérard Gaudreault	Mascouche
Gisèle & Robert Fraser	St-Lazare	Guy Turcotte	Québec
Denise D'Amours	Rimouski	Yvette Côté	Amqui
Monique Gaudreau	Anjou	Donald Courcy	Ottawa
Mariette Fournier Giroux	St-Donat-De-Montcalm		

Total des dons \$251.00. Merci énormément

Réflexion

Quelques vérités sur la vieillesse

- 1) Devenir vieux est obligatoire; devenir adulte est optionnel...
- 2) Tu es devenu vieux quand ta chaise berçante te donne les mêmes sensations que tu avais quand tu allais autrefois dans les montagnes russes.
- 3) C'est frustrant quand tu connais toutes les réponses mais que personne ne te pose les questions...
- 4) Le temps est peut-être un grand guérisseur, mais c'est un esthéticien minable.
- 5) La sagesse vient avec l'âge, mais parfois l'âge vient tout seul.





La boîte à suggestions

Par Guylaine Hammond

J'ai choisi de consacrer ma chronique aux trucs pour animaux de compagnie, plus particulièrement vous trouverez des astuces pour les chiens et les chats. Comme l'animal qu'on adopte devient habituellement un des membres de la famille, il faut bien s'en occuper. Les trucs qui suivent pourront certainement vous être utiles.

Chien arrosé par une mouffette:

Pour laver un chien arrosé par une mouffette, le laver comme à l'habitude mais en utilisant du dentifrice au lieu du savon. Un seul lavage suffit. Bien rincer.

Désodoriser une litière facilement:

Pour désodoriser la litière facilement, saupoudrez simplement du bicarbonate de soude en quantité raisonnable et brassez.



Empêcher un chaton de mâcher les feuilles des plantes:

Pour empêcher un chaton de mâcher les feuilles des plantes, il faut d'abord se procurer une bouteille munie d'un vaporisateur. Remplir la bouteille d'eau et ajouter du poivre de Cayenne moulu. Les quantités sont d'environ 1 cuillère à soupe par tasse, soit 15 ml pour 250 ml d'eau. Vaporiser l'eau poivrée sur les feuilles des plantes.

Enlever les poils d'animaux sur les tapis:

Rien de plus difficile que d'enlever des poils, surtout les longs. Il suffit de prendre une grosse éponge, la mouiller, l'essorer et frotter la moquette en faisant des cercles. Une boule de poils se formera alors.

Éviter qu'un animal n'attrape des puces:

Pour éviter qu'un animal domestique n'attrape des puces, il suffit de verser quelques gouttes de lavande dans son poil et de le brosser. On peut mettre la lavande directement sur la brosse avant de brosser.

Pour arrêter son chien d'aboyer:

Choisissez un seul et même mot afin que ce soit clair pour votre chien que ce mot signifie qu'il doit arrêter de japper. Ce peut être par exemple le mot « SILENCE ». Récompensez-le lorsqu'il cesse de japper suite à votre commandement.



Une année sabbatique pour le Val-O-Vent!

La Corporation Fenêtre Lac Matapédia (CFLM) annonce que 2015 sera une année sabbatique pour l'événement de ski cerf-volant, le Val-O-Vent. Le comité organisateur souligne qu'il veut remodeler l'événement en y apportant plus d'activités participatives pour les familles.

«Malgré les nombreuses activités et animations ouvertes à toute la population, nous désirons que la population augmente leur part active à cet événement, tant au niveau de l'organisation qu'au niveau de l'amusement.»
Souligne le Président de CFLM, Yves Bilodeau.

L'objectif premier de cet événement était (et est toujours) la valorisation de l'utilisation du Lac Matapédia en hiver. Le Comité peut affirmer que les 5 premières éditions furent un succès sur toute la

ligne. Les compétitions amicales et sportives qui ont eu lieu sur le Lac pendant 5 ans, dont 2 ans qui étaient la finale de la Coupe du Québec, ont apportés une belle visibilité de ce sport.

Maintenant, le comité aimerait démontrer à quel point ce sport peut être accessible à tous. Donc, valoriser la participation de notre population.

D'ailleurs, il faut souligner que CFLM et la municipalité de Val-Brillant ont investi dans la formation d'un instructeur certifié IKO, qui offrira des cours de qualité dans La Matapédia. Un plus pour notre région puisque nous n'avions pas d'instructeur en ski cerf-volant.

Yves Bilodeau
Président de CFLM



êtrebiendansatête.ca

De t'ouvrir à
l'amitié



Rayon de Partage
en santé mentale

67, rue Desbiens
Amqui, Qc G5J 3P5

418-629-5197

Nous remercions:



Desjardins
Assurances



et le ministère de la Santé
et des Services sociaux

Centre de Rénovation Clerobec Inc.



Home
hardware

78, Rte 132, Est
Sayabec, Québec G0J 3K0
T 418 536-3344
F 418 536-3348
clerobec@globetrotter.net

- Plomberie
- Quincaillerie
- Matériaux de construction
- Spécialité cèdre de l'est

Une année sabbatique pour le Val-O-Vent!

15 décembre 2014

Journée de reconnaissance pour Béatrice Gagné Plourde

Au bureau de Statistique Canada à Ottawa ¹

Béatrice effectue des interviews sur le terrain depuis plus de quarante ans. Elle travaille comme intervieweuse pour la région de l'Est, dans le Bas-Saint-Laurent et en Gaspésie.

Durant toutes ces années, Béatrice a fourni un rendement exceptionnel, autant dans la qualité de son travail que dans le maintien d'un taux de réponse très élevé. Son sens des responsabilités et son professionnalisme sont incontestables.

Une mention spéciale a été portée à son dossier lors de son dernier examen de rendement indiquant que ses taux de réponse consécutifs pour « l'Enquête sur les dépenses des ménages » étaient non seulement



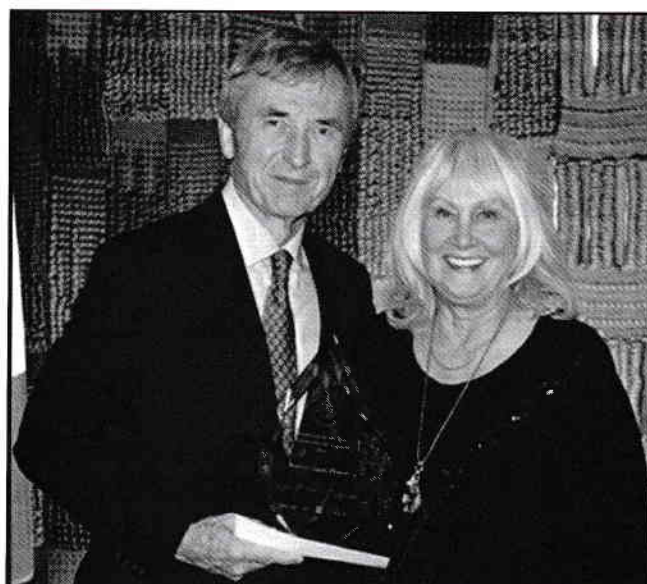
les meilleurs au Québec, mais aussi les meilleurs au Canada.

Pour toutes ces raisons, nous désirons honorer une collègue précieuse, une personne unique en son genre qui se classe parmi les meilleurs.

Au nom du Comité de rendement et des attestations de reconnaissance, nous vous remettons la Prime au mérite remise en reconnaissance d'une contribution exceptionnelle et remarquable à l'excellence de Statistique Canada, mais également le prestigieux prix de l'Employée de l'année 2014.

L'équipe du journal félicite chaleureusement Béatrice pour cet honneur bien mérité.

¹ Voici le texte intégral lu lors de la Journée de reconnaissance





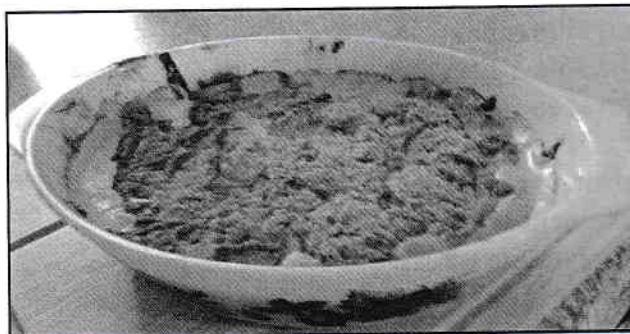
La cuisine et des jours



Casserole de saumon et d'asperges

(Donne 4 portions)

- 10 oz (1 boîte) d'asperges en conserve
- 418 g de saumon en conserve (1 grosse boîte)
- 10 oz (284ml) de crème de champignons
- ½ tasse de lait
- 1 petit oignon frit
- Sel et poivre au goût
- 1 tasse de fromage râpé
- ¼ tasse de chapelure
- 1 c. à soupe de margarine ou de beurre



Égoutter les asperges et placer dans une casserole de 1,5 litre allant au four. Ajouter le saumon égoutté, la crème de champignons et le lait. Mélanger délicatement. Couvrir avec le fromage. Soudoyer la chapelure sur le dessus et disposer la margarine en noisette sur le tout. Cuire au four 400 F durant 20 à 30 minutes. **Variation:** Le saumon peut être remplacé par du thon ou des filets d'aiglefin (non cuits). Les asperges peuvent être remplacées par du brocoli ou des épinards etc.

Biscuits incroyables au chocolat CHIPITS

- 1 tasse de margarine
- 1 tasse de cassonade
- ½ tasse de sucre
- 2 œufs
- 1 tasse de farine
- ¾ tasse de farine de blé
- ½ tasse germe de blé
- 1 c. à thé bicarbonate de soude
- ½ c. à thé de sel
- 1 tasse de noix
- ½ tasse de dattes
- 1 tasse de grains de chocolat CHIPTS



Battre ensemble la margarine, la cassonade, le sucre et les œufs. Ajouter les 2 farines, le germe de blé, le bicarbonate et le sel. Ajouter les noix, les dattes et les grains de chocolat. Déposer la pâte sur une plaque à biscuits non graissée à l'aide d'une cuillère. Cuire au four 375 F de 10 à 15 minutes.

Bon appétit!

Un visiteur impromptu - Le raton laveur

Par Colette Fournier

Le raton laveur est une espèce de mammifères omnivores de l'ordre des carnivores. Il doit son nom à son habitude, plus ou moins réelle, de tremper ses aliments dans l'eau avant de les manger. L'animal est essentiellement nocturne et grimpe facilement aux arbres grâce à ses doigts agiles et à ses griffes acérées. Il a le pelage poivre et sel avec de légères teintes de roux. La mue débute au printemps et peut s'étaler sur trois mois. Le pelage estival du raton laveur est court. On le reconnaît facilement à son masque noir bordé de blanc autour des yeux et à sa queue rayée de blanc et de noir. Il possède de longues canines comme tous les carnivores. Les pattes sont dotées de cinq doigts munis de griffes non rétractiles.

Le raton laveur s'adapte à de nombreux milieux naturels. Il est opportuniste et les jeunes se laissent facilement apprivoiser par les hommes. À l'âge adulte, les mâles deviennent agressifs.

Le raton laveur est un bon grimpeur et un bon nageur. Sur terre, il se déplace assez lentement, ce qui le rend vulnérable. Il peut descendre d'un tronc la tête la première, en tournant ses pieds de derrière à 180°. Animal curieux et intelligent, il sort de sa tanière surtout la nuit, sauf pendant la



Photo prise dans un arbre devant chez moi à la mi-novembre. Nous avons pu voir deux individus sur notre balcon juste après Noël. C'est quand même une très belle bête !

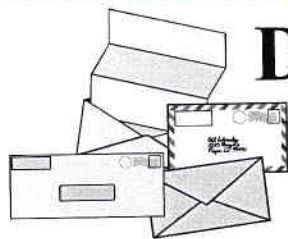
période de reproduction et en ville. Le raton laveur émet des grognements lorsqu'il est en danger.

En été et en automne, il emmagasine des réserves de graisse pour la mauvaise saison et peut gagner jusqu'à deux fois son poids d'origine. En hiver, le raton laveur n'hiberne pas mais entre dans une période d'inactivité et de dormance.

Le raton laveur s'abrite dans les arbres creux, les souches, les cavernes, les terriers de marmottes abandonnés, les granges ou les hangars. Il change souvent d'abri. Vers mi-novembre, l'animal se réfugie dans son gîte et y passe l'hiver en état de torpeur, ne se réveillant que de temps à autre. Comme l'ours noir et le blaireau, il cesse de manger et survit grâce à ses réserves de graisse accumulées pendant l'été. Contrairement à ce qu'on a longtemps cru, la température de son corps et son métabolisme demeurent élevés. Les mâles sortent de leur gîte fin janvier, les femelles vers mi-mars. En ville, on peut trouver l'animal dans les greniers, les égouts et les cheminées.

Chaque gîte abrite entre un et cinq individus. Il fréquente plusieurs abris en dehors de l'hiver.

Le raton laveur s'adapte à de nombreux milieux naturels. Il est opportuniste et les jeunes se laissent facilement apprivoiser par les hommes.



Des lecteurs nous écrivent

par Nathalie Beaulieu

À vous chers collaborateurs (trices) du Pierre Brillant. Grâce à ce journal nous apprenons ce qui se passe dans ce beau VILLAGE où nous avons déjà vécu. Dès qu'on le reçoit on le lit du début à la fin tellement il est intéressant. Merci de tout cœur de tout l'effort que vous y mettez, surtout ce qui a été accompli pour le 125ième. Il y avait de l'Amour en grand. On vous souhaite une bonne année que la paix et la joie règne dans vos cœurs et dans vos maisons.

Ghislaine Gallant &
Raoul Santerre
Terrebonne

Bonjour à l'équipe du Pierre Brillant, Félicitations pour le beau document du 125ième anniversaire de la paroisse. À la prochaine.

Jean-Luc Ruest
Rimouski

Félicitations à toute l'équipe du journal, toujours intéressant. Merci

Jean-Yves Soucy
Amos

Félicitations à tous pour l'édition du 125ième, ça m'a permis de mieux connaître le village de mes ancêtres.

Guy Turcotte
Québec

Félicitations pour votre bon journal, très plaisant à lire. Un mot en passant votre 125ième anniversaire très réussi. J'étais très heureux de revoir des anciens. Merci encore.

Marius Morin
Repentigny

Félicitations et longue vie au journal, vous faites du beau travail. Merci et Bonne Année.

Monique Gaudreau
Anjou

Merci de nous donner la chance d'avoir des nouvelles de notre beau village.

Lise Caron Simard
Longueuil

Félicitations pour l'édition spéciale du 125ième de Val-Brillant. Merci à toute votre équipe pour l'excellent travail. J'apprécie chaque Édition du Journal Pierre Brillant.

Pierrette Santerre Demers
Terrebonne

Garage Gilles Paquet Enr.

Mécanique générale
Débosselage - Peinture
Remorquage 24 heures



163, route 132 Est, Val-Brillant (Qc) G0J 3L0



Pharmacie Perreault, D'Amours,
Doyon et Belzile, pharmaciens inc

39, boul. St-Benoît Est
Amqui, Qc G5J 2B8
Tél. : 418 629-4411
Télec. : 418 629-5803
brunetamqui@infopharm.ca

Affiliés à



Merci pour votre beau journal!

Colette Boucher
St-Anaclet

Merci de tout cœur pour votre beau livre, j'avais oublié, tant de choses durant les fêtes. Un petit quelque chose pour vous aider. Joyeuse Année.

Berthe Dubois
Campbellton

Félicitations pour votre journal. Merci à toute l'équipe.

Dolorès Paquet
Amqui

Félicitations pour votre beau travail; c'est un plaisir de recevoir des nouvelles de Val-Brillant. Merci à votre belle équipe.

Mariette Fournier-Giroux
St-Donat-de-Montcalm

Félicitations au journal et bonne continuité et à l'équipe.

Robert Fraser
St-Lazare

Bonjour,
Bravo et merci à toute l'équipe du journal ainsi qu'à tous les bénévoles, on vous lit très attentivement.

Roland Turcotte
Terrebonne

C'est avec plaisir que je renouvelle mon abonnement. Félicitations pour votre beau travail, en même temps je voudrais saluer mes deux oncles à Ste-Anne-des-Monts.

Claudia Deschenes
St-Aubert

J'aurai beaucoup aimé aller au 125ième de Val-Brillant mais vu mon état de santé je n'ai pas pu mais je regarde les belles photos du 125ième et ça fait plaisir de voir cela. J'ai eu 94 ans le 3 janvier mes forces ne sont plus ce qu'elles étaient, mais gros merci pour la belle revue.

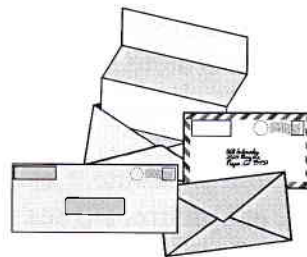
Un beau bonjour à l'équipe, continuez votre beau travail!

Chantal Dionne
Lévis

Je vous dis Bravo! Merci à tout le personnel, l'équipe.

Colette Rousseau
Ste-Angèle-de-Mérici

Marius Tremblay
Ste-Anne-des-Monts





La Vallée de la Framboise

Jean-Paul Lebel
& Chantal Paradis

Vin artisanal

*Vente et autocueillette
de petits fruits et
produit transformé*

34, route Lauzier
Val-Brillant (Québec) G0J 3L0
Téléphone : 418 742-3787
Télécopieur : 418 742-3481
passion@valleedelaframboise.com
www.valleedelaframboise.com



Stéphane Pineault
Coordonnateur en
développement rural

123, rue Desbiens, bureau 402
Amqui (Québec) G5J 3P9
tél.: 418 629-4212 poste 1030 téléc.: 418 629-5530
spineault@cldlamatapedia.com
www.cldlamatapedia.com
f/clddelamatapedia

avec vous, grâce à vous



J'ai lu pour vous



par Marielle Blais

J'ai lu pour vous ce mois-ci un très joli poème écrit par une certaine Ghyslaine Delisle. Ce texte a remporté le deuxième prix au Prix national de poésie pour les aînés en 2012. Mme Delisle décrit ce qu'est vieillir en beauté d'une manière très simple mais tellement vrai.

Vieillir en beauté

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur,
Sans remords, sans regrets, sans regarder l'heure.
Aller de l'avant, arrêter d'AVOIR PEUR,
Car à chaque âge se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps,
Le garder sain en dedans, beau en dehors.
Ne jamais abdiquer devant un effort,
L'âge n'a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse.
Qui ne croient plus que la vie peut être douce
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement,
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan,
Être fier d'avoir des cheveux blancs,
Car pour être heureux, on a encore le temps.

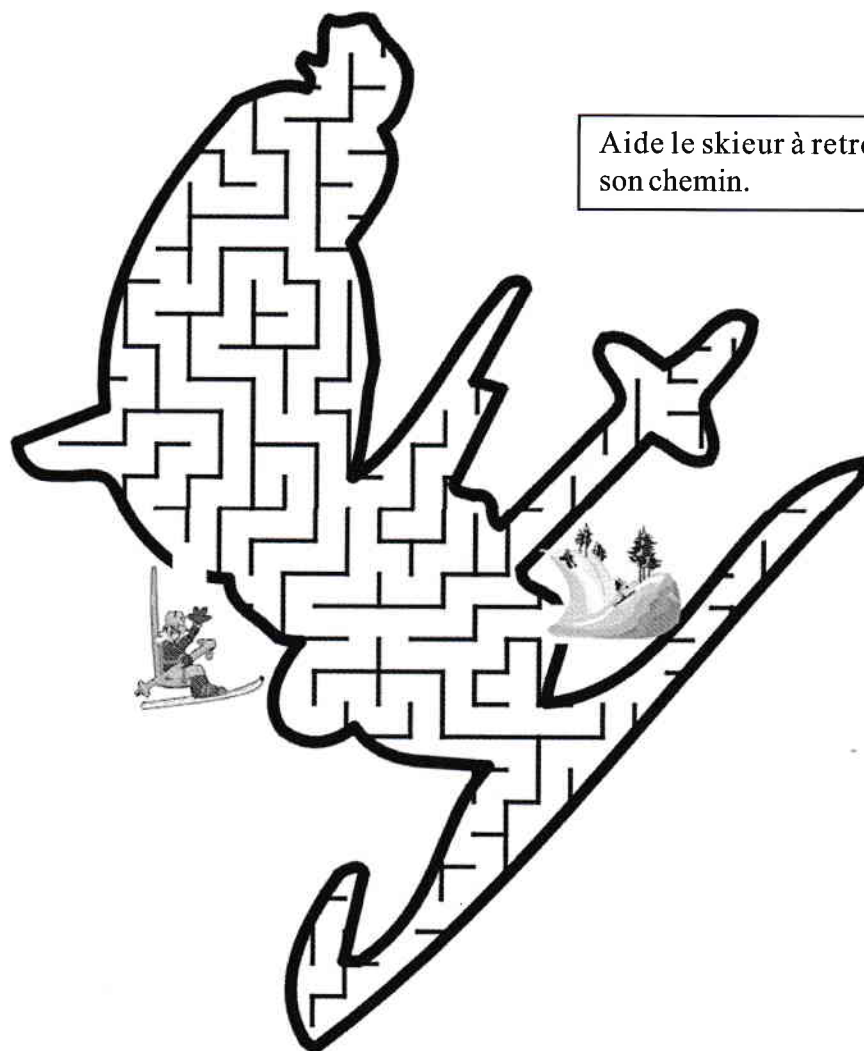
Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,
Savoir donner sans rien attendre en retour.
Car où que l'on soit, à l'aube du jour,
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir ;
Être content de soi en se couchant le soir.
Et lorsque viendra le point de non-recevoir.
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir.



Le Coin des jeunes

Par Nicole Côté



Aide le skieur à retrouver son chemin.



**Aubert Levesque et
Kaven McNicoll, pharmaciens**

AFFILIÉE À :



20, rue du Pont
Amqui (Québec) G5J 2P5
Téléphone : 418 629-1414
Télécopieur : 418 629-6699

*Aubert Levesque, pharmacien
Kaven McNicoll, pharmacien*



CTEQ.CA

ÉLECTROMARIO INC.

Service de
Réparation d'électroménagers
et Climatisation domestique

418-742-3106

Mario Beaulieu, technicien certifié Québec depuis 15 ans

Article sur les Saines habitudes de vie
Par Geneviève Laroche, Conseillère en prévention et en promotion de la santé au
CSSS de La Matapédia (kinésiologue et infirmière clinicienne)

Brrr! Il fait froid! Eh oui! Nous sommes plus près du pôle Nord que de l'équateur et l'hiver ne se terminera qu'aux alentours du 21 mars... Vous avez le choix: faire une crise de nerfs ou... profiter de l'hiver. Choisissez la deuxième option, vous ne le regretterez pas. L'hiver a tant à offrir!

La pratique régulière d'activités physiques :

- améliore et entretient la condition physique (aptitude aérobie, endurance et puissance musculaires, flexibilité, etc.);
- diminue le risque :
 - de maladie cardiovasculaire (angine, infarctus, etc.),
 - d'accident vasculaire cérébral (mieux connus sous l'abréviation « AVC »)
 - de diabète de type 2 (taux de sucre sanguin élevé)
 - d'hypertension artérielle,
 - de dyslipidémie (anomalie du taux de gras dans le sang souvent causé par le cholestérol),
 - de syndrome métabolique (combinaison de 3 risques spécifiques pour la santé),
 - de cancer du sein;
 - de cancer du côlon;
- facilite le maintien du poids;
- permet de perdre du poids lorsqu'elle est combinée à des habitudes alimentaires appropriées;
- diminue le risque de chute et les complications possibles;
- réduit les symptômes de la dépression;
- préserve les fonctions cognitives (la mémoire, le raisonnement, l'attention, etc.)

Je ne connais pas de médicaments qui permettent de faire tout ça.... Mais l'activité physique pratiquée de manière régulière y parvient!

ACTIVITÉ PHYSIQUE RECOMMANDÉE

Le Comité scientifique de Kino-Québec¹ conseille d'éviter la sédentarité et de profiter de toutes les occasions – loisirs, déplacements, tâches quotidiennes – pour pratiquer diverses activités physiques.

Les adultes de 18 à 64 ans :

- devraient faire, chaque semaine, au moins 150 minutes d'activité aérobie d'intensité moyenne, ou au moins 75 minutes à intensité élevée, ou une combinaison équivalente; on recommande des séances d'au moins 10 minutes, préférablement réparties sur au moins trois jours;
- auraient avantage à faire, chaque semaine, 300 minutes d'activité aérobie d'intensité moyenne, ou 150 minutes à intensité élevée, ou une combinaison équivalente afin d'accroître les effets bénéfiques sur la santé;

- devraient également faire, deux fois ou plus par semaine, des exercices de musculation sollicitant les grands groupes musculaires.

Ce qu'on entend par intensité moyenne et élevée

Une activité aérobie d'intensité moyenne s'accompagne d'un léger essoufflement.

Une activité aérobie d'intensité élevée entraîne un essoufflement qui gêne la conversation.

Ainsi, pour les adultes **dont l'aptitude aérobie est moyenne**, la marche d'un bon pas constitue généralement une activité d'intensité moyenne, tandis que le jogging et le tennis en simple sont des exemples d'activités d'intensité élevée.

En revanche, pour ceux **qui ont une moins bonne aptitude aérobie**, la marche d'un pas normal représente une activité d'intensité moyenne et la marche d'un bon pas devient une activité d'intensité élevée.

Les adultes de 65 ans et plus :

- devraient essayer de suivre les recommandations précédentes; en cas d'impossibilité – que ce soit pour des problèmes de santé chroniques ou pour d'autres raisons –, ils devraient être aussi actifs que possible;
- devraient faire également des exercices d'équilibre et de flexibilité afin de réduire le risque de chute.

¹ Le Comité scientifique de Kino-Québec est un groupe d'experts québécois de l'activité physique et de la santé qui conseillent les autorités de Kino-Québec et émettent des avis scientifiques. On peut télécharger la version PDF des avis du Comité scientifique de Kino-Québec du site Internet de Kino-Québec : www.kino-quebec.qc.ca.

Brisez la glace : chaussez vos patins!

Saviez-vous que?

- Le patinage est le sport d'hiver le plus pratiqué par les Québécois.
- Patiner est un exercice complet où cœur, poumons et muscles sont mis à contribution. Et, en plus, c'est amusant, mais ça, vous le saviez déjà!
- Des pratiques quotidiennes de 20 à 30 minutes suffiront à vous redonner ou à maintenir la forme.

Mais, avant tout, pensez à votre confort. Pieds gelés et frissons incontrôlés risquent de vous décourager. Pour garder vos pieds au chaud, portez une paire de bas en polyester et, par-dessus, des bas de laine. Et, bien sûr, chaussez des patins dont la pointure vous convient. Pour les vêtements, le principe des multicouches (ou des pelures d'oignon) s'applique.

N'oubliez pas que plus on bouge, moins on a froid. Avant de vous lancer sur la patinoire, faites quelques exercices d'échauffement : après 2 tours de patinoires pour augmenter votre fréquence cardiaque, faites des mouvements simples de flexions et d'extensions pendant une trentaine de secondes sans donner de coups. En plus de réchauffer les muscles, vous gagnerez en flexibilité.

Être actif sans claquer des dents!

Faire de l'activité physique lorsqu'il fait froid peut être très agréable et se faire en toute sécurité si vous prenez les précautions nécessaires. Que vous soyez en train de pelleter, de jouer au hockey ou de faire du ski, voici quelques trucs qui vous aideront à apprécier les joies des activités hivernales :

- Optez pour le système multicouche. C'est la meilleure façon de conserver votre chaleur et de demeurer au sec si vous pratiquez une activité plus vigoureuse. Saviez-vous que les vêtements de coton sont à proscrire car ils absorbent trop l'humidité ? Optez pour des fibres synthétiques, tel que le polyester, qui retient de 1 à 3 % de l'humidité alors que le coton en retient 90%. La laine mérinos, le polypropylène et la Capilène sont aussi des fibres intéressantes.
- Protégez-vous la tête, le cou, les mains et les pieds.
- Bougez de préférence dans des endroits à l'abri du vent.

Hydratez-vous bien... même en hiver

Savez-vous qu'il faut bien s'hydrater... même en hiver ? Même si vous ne ressentez pas la soif et que votre activité n'est pas très exténuante, remplissez une gourde d'un liquide tiède ou chaud avant de partir et assurez-vous de boire durant votre activité. Boire une tisane chaude ou un bouillon de poulet est aussi une très bonne façon de s'hydrater, tout en se réchauffant. Toutefois, évitez le café et le thé, ou même l'alcool, qui ne donne qu'une impression de chaleur sans vous hydrater....

Votre activité demande une grande dépense énergétique ? Apportez un liquide froid qui sera efficace pour prévenir une sudation excessive. Pour empêcher le liquide de geler, retournez la bouteille et enfouissez-la dans la neige.

À votre bouillon ! Prêt ! Partez !

Faites de l'exercice en pelletant l'entrée!

Il n'y a certes rien de drôle à pelleter si vous le faites à la sauvette avec de la « broue dans le toupet »! Cependant, exécuté prudemment et adéquatement, le pelletage représente une activité physique qui vous aidera à maintenir un mode de vie actif.

Vous êtes en bonne santé et habitué aux activités physiques vigoureuses? Pelleter ne pose alors aucun problème, à condition de garder une bonne posture et de ne pas bloquer votre respiration.

Vous êtes sédentaire ou vous présentez certains facteurs de risque (tabagisme, embonpoint, hypercholestérolémie, incidence de maladie cardiaque)? Il serait alors plus sage de parler à votre médecin avant de manier la pelle.

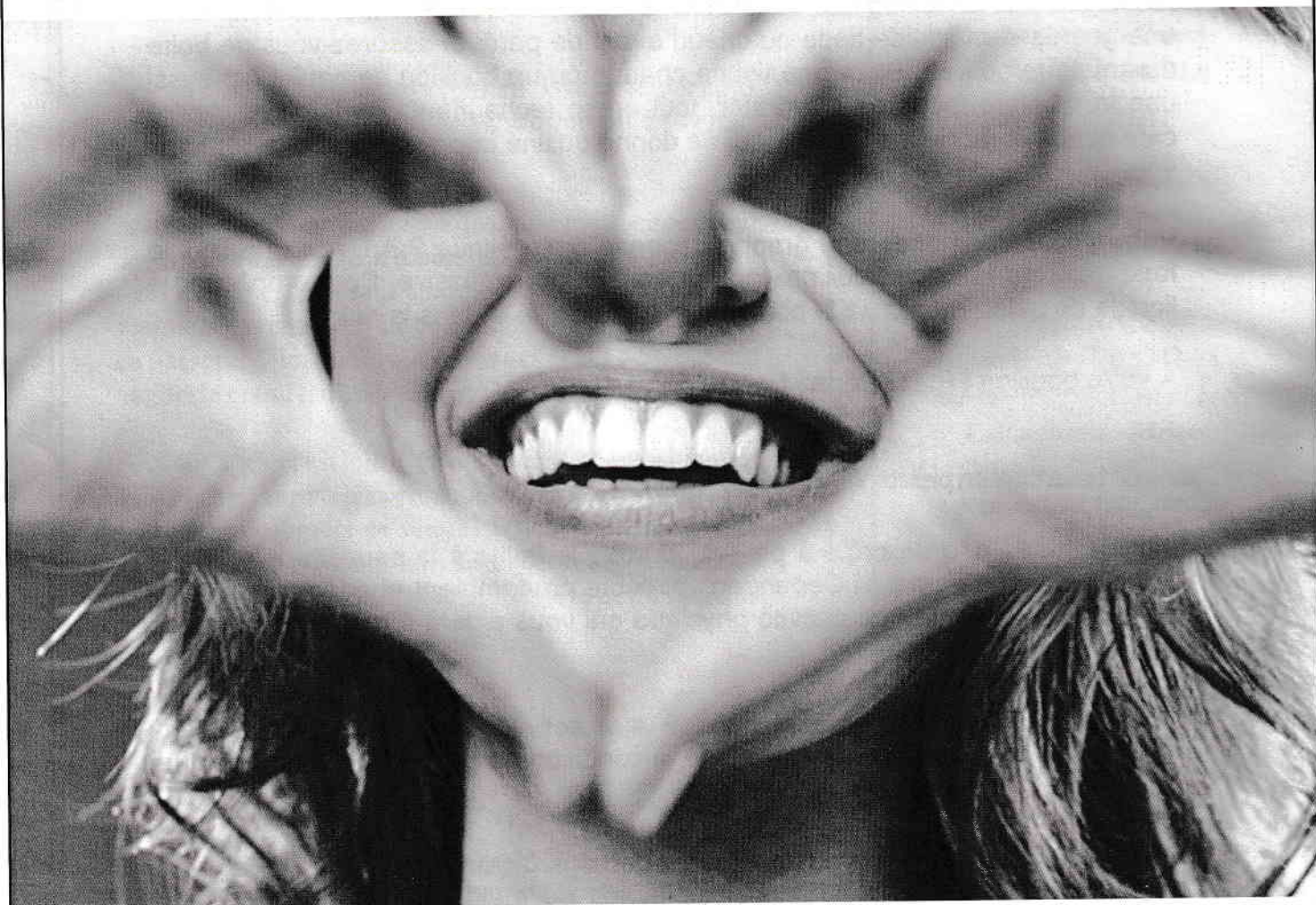
Quelques conseils utiles :

- Faites quelques exercices d'échauffement avant de commencer à pelleter;
- Pliez les genoux, gardez le dos droit et respirez normalement;
- Ne pas bloquer sa respiration à l'effort afin de prévenir des étourdissements;
- Faites de petits mouvements contrôlés et évitez les torsions du tronc;
- Contrôlez le poids des pelletées; plus la neige est mouillée, plus elle est lourde;
- Et évitez de pelleter à toute vapeur;

Rappelez-vous : il est important d'adapter sa façon de pelleter à ses capacités.



Desjardins
Caisse Vallée de la Matapédia



Centres de services

- | | |
|---------------------|------------------------------|
| • Sayabec* | • Lac-au-Saumon |
| • Val-Brillant* | • Causapsca* |
| • St-Léon-le-Grand* | • Albertville |
| • Ste-Florence | • Lac-Humqui |
| • St-Vianney | <i>*Services automatisés</i> |

Siège social, Amqui*

418 629-2271

Sans frais : 1 800 955-2271

Centre financier aux entreprises du Bas-Saint-Laurent
Amqui : 418 629-2058



Grâce à vous, votre
coopérative est au coeur
du développement
de la région !