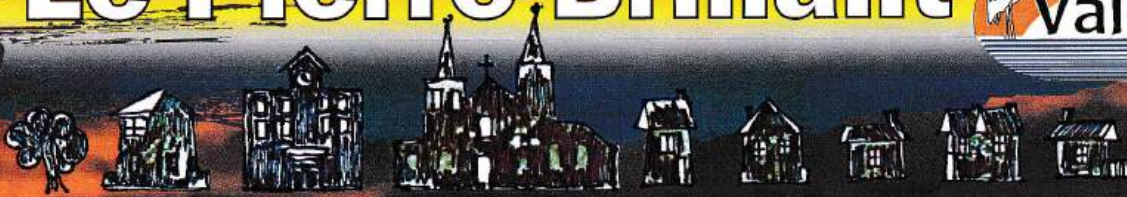


Le Pierre-Brillant



Val-Brillant



Volume 37 — Numéro 4

PierreBrillant.ca

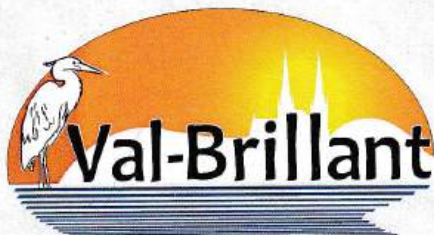
Octobre 2018

© Denise Jalbert
photographie

Table des matières

3	Billet
4	Nouvelle municipale
6	Bibliothèque municipale
7	Camping et marina
8	L'école nous parle
12	La Fabrique
13	Formation à la Vie chrétienne
16	Histoires et faits divers
18	Communauté
19	Place aux jeunes
19	La cigogne est passée
20	La machine à bulles
22	Santé
23	Saines habitudes de vie
25	Les Ateliers du mercredi
25	Événements heureux
26	Les récits de Syndia
28	Réflexion
29	La boîte à suggestion
30	Partis vers la maison du père
32	Recettes de grand-maman
33	Les lecteurs nous écrivent
34	Les donateurs

Le journal communautaire le Pierre-Brillant
reçoit une aide financière de



Journal communautaire de Val-Brillant inc.

11 A, rue St-Pierre Ouest
Val-Brillant, QC, G0J 3L0
418-742-3854
journalpierrebrillant@outlook.com
www.pierrebrillant.ca

Conseil d'administration

Martine Sirois, prés.
Julie Tardif, vice-prés.
Nathalie Beaulieu, sec.-trés.
Lisette Sirois, adm.
Sylvie Couturier, adm.

Rédaction

Martine Sirois

Montage

Josée Lauzier
Julie Tardif

Distribution

Sylvie Couturier
Lisette Sirois

Abonnement

Nathalie Beaulieu

Collaborateurs/ collaboratrices

Bérangère Côté
Céline Drolet
Geneviève Laroche
Guylaine Hammond
Jacinthe Cyr
Josée Lauzier
Léonie Côté-Bérubé
Madeleine D'Amours
Michaël Vignola

Collaborateurs/ collaboratrices — suite

Serge Malenfant
Suzanne Côté
Sylvie Desrosiers
Syndia Gaudreault
Thuy-Tien Nguyen-Dang

Coût de l'abonnement

12 \$/an

Mois de parution

Février, avril, juin,
octobre et décembre

Dépôt légal

Bibliothèques Nationales
du Québec et du Canada

Impression

Impression Alliance 9000

*Toute reproduction complète
ou partielle du contenu est
strictement interdite à moins
d'une autorisation écrite du
journal communautaire de
Val-Brillant inc.*

Tirage

750 exemplaires



Convention de la
Poste-publications
No 40019354

Publicités

Coûts :

60 \$/an (5 publications) : carte professionnelle

100 \$/an (5 publications) : ¼ page

175 \$/an (5 publications) : ½ page

300 \$/an (5 publications) : 1 page

Pour toute publication dans le prochain numéro, faites parvenir vos documents pour le :

19 novembre 2018 - 16 h

À Martine Sirois

Tél. : 418-742-3854

Courriel : journalpierrebrillant@outlook.com

Le Comité du journal Le Pierre-Brillant se réserve le droit de non-publication d'une publicité si celle-ci ne correspond pas à la mission de l'organisme ou contient des propos désobligeants.

Articles & photographies

Pour toute publication dans le prochain numéro (textes ou photos), faites parvenir vos documents pour le :

19 novembre 2018 - 16 h

À Martine Sirois

Tél. : 418-742-3854

Courriel : journalpierrebrillant@outlook.com

Le Comité du journal Le Pierre-Brillant se réserve le droit de non-publication d'un article ou d'une photo si ceux-ci ne correspondent pas à la mission de l'organisme ou contient des propos désobligeants.



Spécialités
Sous-marins
et
frites maisons

418-742-3422

Propriétaire : Nadia Chicoine

Billet

As-tu gagné tes élections ?

Par Julie Tardif

C'est immanquable, après chaque élection fédérale ou provinciale, mon père me pose cette question : « Pis, as-tu gagné tes élections? », malgré qu'il connaisse bien mes allégeances politiques... Et là, les esprits s'échauffent... Le choc des générations provoque des divergences d'opinions quand aux priorités pour notre Québec. J'ai beau sortir mes plus beaux arguments et la même chose pour lui, nous ne sommes JAMAIS d'accord! En quelques minutes il faut changer de sujet de conversation, car le ton monte. C'est pourquoi il y a un adage disant qu'il ne faut jamais parler politique lors de rencontre familiale. Et là, il conclut en avançant : « Ben, au moins j'ai le droit de chialer puisque j'ai voté! » ... Arrhhh!! Je DÉTESTE cette expression! Comme si le seul moyen pour faire évoluer les choses et faire entendre notre opinion était le « chialage »?

Je suis plutôt d'avis qu'un peuple souhaitant se faire entendre doit s'exprimer en ayant des arguments soutenus (sur des faits réels et non des ouï-dire), de manière articulée et respectueuse... Le plus important, agir de façon cohérente et unie!

Cela étant dit, j'aimerais souligner qu'il est sain pour un peuple d'avoir des opinions différentes, ces contradictions mènent à des solutions plus viables pour la majorité.

Une question pour terminer : « Avez-vous voté pour un Parti, une personne vous représentant ou les deux? » ...

Bonne discussion! ■



Le dossier déneigement

Par Julie Tardif

Ce dossier provoque plusieurs questionnements auprès de la population, la nouveauté inquiète toujours. Voici le résumé de ma rencontre avec Nancy Paquet, la Directrice de la municipalité.

Afin d'assurer le service de déneigement de nos chemins municipaux, la municipalité a fait l'acquisition de quelques équipements. Contrairement à ce qui avait été proposé à la population lors de la rencontre publique, la municipalité n'a pas procédé à la location d'un tracteur bidirectionnel usagé ni à l'achat d'un souffleur de marque Beaulieu puisqu'aucune entreprise n'a répondu à l'appel d'offres pour des équipements semblables. Le camion 10 roues et le chargeur sur roue ont été achetés neufs. Voici une description de ces deux véhicules :

Camion 10 roues neuf

Marque : Western Star

Coût d'achat : 320 492,82 \$ chez Centre du Camions Jo LeFrançois inc.

Payé avec le règlement d'emprunt proposé préalablement à la population.

Équipements inclus :

- Benne quatre saisons;
- Gratte avant;
- Aile de côté;
- Peigne.

Équipements en règle selon les normes de Transport Québec.

Devrait être disponible le 30 octobre 2018 mais la municipalité attend des confirmations en ce sens.

Les entretiens périodiques usuels sont inclus dans le coût d'achat pendant 3 ans.

Utilisation hivernale :
Principalement le déneigement des rangs.

Utilisation quatre saisons :
Transport de matériel (terre, gravier...).



Photo courtoisie, à titre indicatif seulement, ne correspond pas exactement à l'achat.

Chargeur sur roue neuf

Marque : Doosan DL220-5.

Coût d'achat : 243 745,07 \$ chez Paul equipment & fils (2008).

Payé avec le règlement d'emprunt proposé préalablement à la population.

Équipements inclus :

- Quatre roues motrices;
- Godet (benne en avant);
- Gratte;
- Fourche.

Équipements en règle selon les normes de Transport Québec.

Disponible dès le 30 octobre 2018 et possiblement avant cette date.

Les entretiens périodiques usuels sont inclus dans le coût d'achat pendant 3 ans.

Utilisation hivernale :
Principalement le déneigement dans le village et souffleur pour les rangs.

Utilisation quatre saisons : Entre autres, installation et enlèvements des quais.



Photo courtoisie, correspond à l'achat.

Nouvelle municipale

La municipalité est actuellement en appel d'offres pour l'achat d'un souffleur, qui sera installé sur le chargeur sur roue Doosan. Le coût devrait varier entre 110 000 \$ et 150 000 \$ dépendamment des options sélectionnées.

Évidemment, les équipements d'entretien de base seront acquis sous peu, par exemple : fusils à graisser, compresseur...

Les coûts des équipements nommés précédemment atteignent les objectifs budgétaires proposés initialement à la population.

Avec le budget du fonds d'investissement de la municipalité, un camion usagé Ford F250 a été acheté, au coût de 15 500 \$. Ce dernier sera utilisé pour l'épandage d'abrasif (en plus de tous les usages réguliers d'un camion). Les équipements spécialisés pour sa fonction hivernale sont présentement en négociation.

Ressources humaines

La municipalité compte engager trois personnes spécifiquement pour le déneigement :

- Une personne pour le camion 10 roues
- Une personne pour le chargeur sur roue
- Une personne qui sera en rotation avec les deux autres

Parmi ces trois employés, un chef d'équipe sera nommé. Le chef d'équipe répondra de la Directrice générale.

Ces employés seront engagés du 1er novembre au 30 avril. Ils seront payés selon un forfait hebdomadaire. Une de ces trois personnes sera engagée à temps partiel, durant le restant de l'année afin de manœuvrer ces nouveaux équipements pour les tâches municipales diverses.

Bien avant que les offres d'emploi soient publiées, la municipalité avait reçu plusieurs candidatures intéressantes.

Routes Saucier et Wallace

Ces routes déjà très difficiles à déneiger par leur emplacement et l'effet du vent, seront encore

probablement fermées quelques fois durant l'hiver. Leur déneigement ne sera pas prioritaire, considérant qu'il y a une autre voie d'accès, mais elles seront dégagées le plus rapidement possible.

L'avenir

Ce dossier s'avère être un grand défi pour l'équipe municipale, mais celle-ci reste très optimiste. Selon leurs réflexions et leurs calculs, ces acquisitions et la prise en charge du déneigement hivernal apporteront un bénéfice budgétaire positif d'ici quelques années.

Questions ou commentaires

Il est important de considérer que cette première année de prise en charge du déneigement sera en perpétuel réajustement. L'équipe municipale compte sur l'aide et la compréhension de la population afin d'arriver à offrir le meilleur service possible. Si vous avez des questions ou des commentaires, n'hésitez pas à téléphoner au bureau municipal. ■



Meubles
Accessoires
Electroménagers

Accent

Léo Tremblay meubles

5, boul. Joubert
Sayabec, Québec, G0J 3K0
Téléphone : 418 536-3555

Jusqu'à 36 mois pour payer



Automne - hiver 2018

Par Josée Lauzier

Coordonnatrice de la bibliothèque

L'Halloween à la biblio

Ouverture spéciale pour l'halloween

Mercredi 31 octobre 18 h 30 à 20 h

On donne des bonbons!!

Fermé le jeudi 1^{er} novembre

Heures du conte

- Gratuit
- 0-5 ans

Bienvenue aux garderies!

Spécial Halloween

Mercredi 31 octobre, 10 h 30

Spécial Noël

Mercredi 19 décembre, 10 h 30

Thématique

Maintenant jusqu'en début novembre

L'astronomie, l'océan et les dinosaures!

Ce thème s'allie avec des lunettes de réalité virtuelle que vous pouvez essayer en vous rendant à votre bibliothèque!

Lunette de réalité virtuelle

Disponible gratuitement à la bibliothèque pendant les heures d'ouverture.

Nous avons reçu de nouvelles directives par le réseau biblio concernant les lunettes de réalité virtuelle. Les lunettes s'adressent à un public de 13 ans et plus. Voici un extrait du site de l'association canadienne des optométristes.

«La plupart des casques de réalité virtuelle contiennent deux petits écrans ACL qui sont projetés sur chaque œil afin de créer un effet stéréoscopique qui donne à l'utilisateur une illusion de profondeur. Comme ces écrans sont situés très près des yeux, les spécialistes se questionnent sur les répercussions négatives possibles, particulièrement en cas d'utilisation prolongée. Ces préoccupations sont réelles, car il y a des risques de fatigue oculaire chaque fois que l'on fixe un objet pendant une longue période, notamment lorsqu'on écoute un long film ou que l'on fixe l'écran de son ordinateur ou de son téléphone intelligent toute la journée.

La majorité des fabricants de casques

de réalité virtuelle ont émis des mises en garde pour les enfants. Ces mises en garde sont importantes, car le système visuel d'un enfant continue de se développer tout au long de l'enfance. Une exposition prolongée à la position visuelle inconfortable créée par les casques de réalité virtuelle peut altérer le développement de la focalisation, du suivi visuel et de la perception de la profondeur.»

Vous pouvez trouver ces informations sur le site : opto.ca

Donc, à la suite de ces nouvelles directives, les enfants de moins de 13 ans qui voudraient utiliser les lunettes devront être accompagnés d'un adulte responsable. Le temps d'utilisation sera aussi limité à environ 10 minutes maximum par enfant, par soir, et ce, en fonction du nombre de jeunes présents. ■

Heures d'ouverture

Mardi : 18 h 30 à 20 h

Jeudi : 18 h 30 à 20 h

Samedi : 10 h 30 à 12 h



Le camping Bois et Berges de Val-Brillant s'agrandit pour mieux servir sa clientèle !

Par Michaël Vignola

Coordonnateur du camping et de la marina de Val-Brillant

Le 7 septembre dernier, la municipalité de Val-Brillant a inauguré l'agrandissement de son camping, ce vendredi, avec ses partenaires qui ont contribué à la réalisation de cet investissement de plus de 50 000 \$. La municipalité de Val-Brillant, la MRC de La Matapédia par le biais du FTD volet projets structurants, la Caisse Desjardins Vallée de La Matapédia, la Corporation Fenêtre Lac Matapédia et l'ATR de la Gaspésie ont tous participé financièrement au projet.

« C'est un investissement important pour notre municipalité. Notre taux d'occupation au site du camping est en constante progression depuis quelques années et comme nous sommes le camping le plus longtemps ouvert sur le territoire de la MRC, cet investissement devenait nécessaire et justifié. » Souligne le maire de Val-Brillant, Jacques Pelletier.



Michaël Vignola, coordonnateur du camping et de la marina de Val-Brillant, Jacques Pelletier, maire de Val-Brillant, Josée Michaud, présidente de La Corporation Fenêtre Lac Matapédia, Ghislain Perreault, conseiller municipal et Chantal Lavoie, préfet de la MRC de La Matapédia. Photo courtoisie.

Le projet consistait à apporter des améliorations au site du camping et de la marina pour consolider les activités du site, mieux répondre à la demande et aux besoins des usagers et assurer la pérennité des lieux. Le projet prévoyait donc l'ajout des services d'eau et d'électricité pour 7

terrains, d'acheter une tente Glamp (prêt à camper) pour répondre aux nouvelles tendances du marché, de doter le camping d'un nouveau site internet avec une section transactionnelle et d'améliorer le bloc sanitaire. ■



Dre Manon Bastien, o.d.

Optométriste

148, boul. Saint-Benoit Ouest
Amqui, QC, G5J 2E8

Téléphone : (418) 629-2818



Par Sylvie Desrosiers

Technicienne en
éducation spécialisée

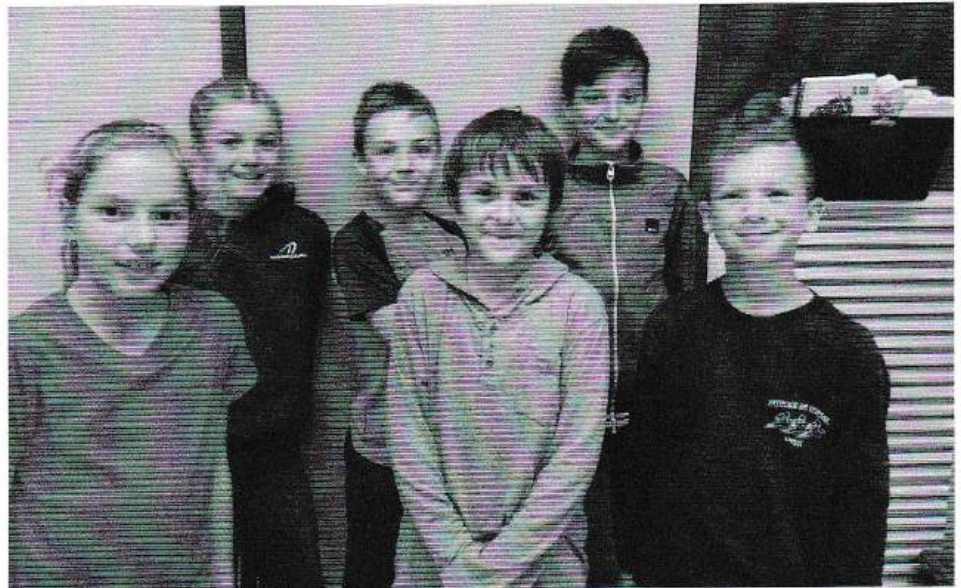
Les élèves de Val-Brillant ont élu leur nouveau conseil étudiant pour l'année 2018-2019. Il s'agit de Mia Fortin, Stella Pilote, Zachary Leclerc, Mathis Loof, Noah Marcoux et Alexandre Blais. Ils ont déjà plein de belles idées d'animation en tête qu'ils organiseront pour les élèves de l'école tout au long de l'année et s'affairent déjà pour l'activité de la rentrée et la collecte de livres pour le Relis Don d'Opération enfant Soleil.

Le conseil en sera à son troisième Relis Don d'Opération Enfant Soleil qui se tiendra jeudi le 8 novembre 2018 à l'école de musique de Val-Brillant. Mais qu'est-ce donc qu'un Relis Don? Le Relis Don, c'est une grande vente de livres usagés. Les livres pour adultes et pour enfant seront tous au prix de \$2,00. Les sous amassés au moment de la vente seront remis en totalité à Opération Enfant Soleil, donc plus vous donnerez de livres et viendrez en acheter le 8 novembre prochain, plus vous encouragerez le conseil étudiant et contribuerez par la même occasion à Opération Enfant Soleil.

Bonne année scolaire à tous les élèves et félicitations aux nouveaux membres du conseil étudiant pour leur implication ! ■

8 Le Pierre-Brillant ■ octobre 2018

Une nouvelle année scolaire débute



Le conseil étudiant 2018-19 : Stella Pilote, Mia Fortin, Noah Marcoux, Mathis Loof, Alexandre Blais et Zachary Leclerc.



RELIS DON

APPORTE TON LIVRE USAGÉ,
TON DON ET... RELIS DON !

**Relis Don d'Opération
Enfant Soleil**

Jeudi 8 novembre 2018
15h à 18h

École de Val-Brillant

Bienvenue à tous!

opération
enfant
soleil



Par Julie Tardif

Une scène et de l'équipement technique pour notre École

Depuis septembre 2017, les membres du Comité musique aidés par Chantal Paradis sont à la recherche de financement afin d'acquérir une scène et de l'équipement technique pour la présentation de nos spectacles, concerts et récitals. Le volet Art-étude de l'École de Val-Brillant est en continuel développement. Nous avons de plus en plus d'offres de différentes disciplines et plus de 60 % de nos élèves participent à ce volet. Sans considérer que tous les élèves ont un cours de chorale par semaine. Il faut

maintenant investir afin d'être capable d'offrir aux parents et à la population, des concerts à la hauteur de la qualité de nos élèves. Jusqu'à maintenant, nous avons réussi à amasser près de 10 000 \$, dont 2500 \$ de la Caisse Desjardins via le programme Projet coopératif, 2000 \$ de la Corporation Fenêtre Lac Matapédia, 200 \$ du Député Pascal Bérubé et dernièrement, par le biais du Flash-DONS (avec la photographe Marilou Thériault), qui s'est tenu à la Vallée de la Framboise, 1320 \$ a été remis à l'École. ■



Remise du Flash-DONS. Quelques élèves en compagnie de Chantal Paradis, La Vallée de la Framboise, Renée Belzile, directrice de l'École et Marilou Thériault, photographe. Photo: Judith Lebel

La chorale gratuite pour tous nos élèves

Avec les derniers changements sur les règles des frais chargés aux parents, l'École n'était plus autorisée à charger le coût de la chorale aux parents de ses élèves. Après plusieurs discussions et plusieurs « tempêtes d'idées », le Comité musique et la direction ont décidé de conserver cette offre, accessible à tous les élèves gratuitement. La chorale constitue le pilier du

volet Art-étude de notre École, il ne nous était pas possible d'envisager de ne plus l'offrir. C'est pourquoi plusieurs activités de financement auront lieu cette année, afin de combler ces frais. Dernièrement, nous avons eu la soirée « Les squelettes dans le placard », avec la générosité des participants et du public nous avons amassé 1500 \$. Surveillez les autres activités à venir ! ■



Les participants de la soirée « Les squelettes dans le placard » : Ghislaine Blouin, André D'Amours, Pierre-Marc Cantin, Marcel Auclair, Marc Côté, Réjeanne D'Amours, Claudie Côté, Adrienne Aubut et Roger Beaulieu.

Toujours du financement...

Dans l'optique d'offrir un grand choix de disciplines, à des coûts accessibles, le Comité musique absorbe une partie des coûts des enseignants spécialisés en musique, théâtre et danse... Nous

pouvons facilement combler jusqu'à 25 %, soit 10 000 \$, des frais du volet Art-étude de l'École, en diverses activités de financement et en demandes de dons. Il faut noter que même si nous

sommes un programme accrédité par le Ministère de l'Éducation du Québec, nous n'obtenons aucun financement supplémentaire. Prochainement aura lieu un autre spectacle,

sous la thématique « Vos demandes spéciales ». Nous vous y attendons en grand nombre! ■

Spectacle au profit du projet musique de l'École de Val-Brillant

Vos demandes spéciales

Samedi 1^{er} décembre, 20 h

Entrée : 10 \$

Billets disponibles en prévente



Gîte Grand Père Nicole



39, rue St-Pierre Ouest
Val-Brillant, QC, G0J 3L0

(418) 742-3231

www.gitegrandperenicole.qc.ca



**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**

Par Thuy-Tien Nguyen-Dang

Présidente de l'OPP

Bingo Cadeaux

De retour cette année, l'OPP (l'Organisme de participation parentale) organisera des activités pour les élèves de l'École de Val-Brillant. Entre autres : activité costumée d'Halloween, dîner et activité de Noël, journée blanche, cabane à sucre à l'école, ainsi que les activités de fin d'année pour tous les groupes ainsi

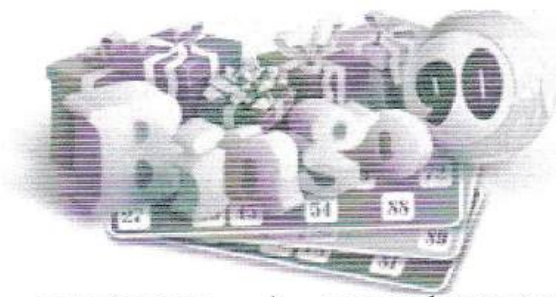
que pour les finissants de 6^e année.

Nous vous sollicitons donc à venir en grand nombre et à participer à notre traditionnel Bingo Cadeaux. Cette activité étant une de nos sources de financement les plus importantes, nous vous invitons à amener vos amis, familles, collègues

et connaissances à participer à cette superbe soirée : de nombreux prix seront attribués pendant le Bingo, de même que des prix de présence, grâce à

nos nombreux et généreux commanditaires.

Vous êtes tous les bienvenus!! ■



Bingo Cadeaux

Samedi 17 novembre, à 19 h, à l'École Val-Brillant

Tous les profits seront utilisés pour organiser des activités pour les élèves de l'École de Val-Brillant

Bienvenue à tous!

Ajoutez votre publicité ici

Coût : seulement 60 \$/an

Pour une publication dans le prochain numéro, contactez-nous avant le **19 novembre - 16 h**

Martine Sirois

Tél. : 418-742-3854

Courriel : journalpierrebrillant@outlook.com



Épicerie Côté

Épicerie, boucherie, bières, vins, lotterie, journaux, revue et bien plus encore...

*Vous servir est notre plaisir!
depuis plus de 45 ans...*

418-742-3281

29, rue St-Pierre Est



Un message de votre Fabrique

Par Jacynthe Cyr

Population de Val-Brillant, RÉVEILLONS-NOUS, si nous ne voulons pas que notre église ne subisse le même sort que la cathédrale de Rimouski ou bien, comme dernièrement celle de Saint-Jérôme de Matane. Comme vous le savez, nous avons reçu un très bon montant du comité du 125^e de Val-Brillant, et nous avons investi afin de changer complètement notre système de chauffage pour un aux granules, dans le but toujours de diminuer les coûts. Les coûts ont diminué et de beaucoup, mais nous avons encore un manque à combler, car pour seulement le chauffage les coûts sont aux environs de 35 000 \$ par an. Tranquillement,

d'année en année nos ressources financières diminuent.

RÉALISONS que nous avons un lieu de culte assez exceptionnel, classé monument historique du patrimoine, tous sans exception qui entrent dans notre église sont émerveillés par ses beautés, son architecture, ses vitraux, etc. On a un joyau entre les mains, il faut s'en occuper. Si chacun se devait de payer sa capitation, au lieu d'amasser un montant total d'environ 7 000 \$ à la fin de l'année financière nous aurions un montant de 21 000 \$ selon la population de notre paroisse. Votre capitation est CAPITALE! La capitation, entre autres, est un moyen de soutenir ce monument. Il n'est pas

juste de faire reposer sur la seule générosité d'une partie de la population le maintien des services qui sont offerts et qui profitent à toute la collectivité. Et, par les temps qui courent, ce n'est pas cher : 50 \$ par personne ou 100 \$ pour un couple et famille. C'est à peine un repas dans un restaurant dans une ANNÉE. Et la façon de faire pour ceux et celles qui ont tendance à oublier, simplement un arrangement auprès de votre institution financière d'environ 5 \$ par mois par personne ou 10 \$ pour un couple et, à la fin de l'année vous avez vos reçus pour d'impôts.

RÉAGISSONS, avant qu'il ne soit trop tard, car un monument historique comme nous avons entouré d'un ruban

orange ou d'une clôture n'est pas très joli dans un beau village comme Val-Brillant. Il ne faut pas arriver au point de non-retour. Pour ceux et celles qui s'en sont acquittés, nous leur disons MERCI.

Nous avons toujours également pour une aide au chauffage, la vente de tonnes de granules au coût de 185 \$ par tonne ou 92 \$ la demi. Mais bien sûr, nous acceptons tous autres dons. Pour de plus amples informations, n'hésitez pas, votre bureau est ouvert tous les mardis de 9 h à 12 h ou vous pouvez laisser votre message au 418-742-3294, une réponse vous sera retournée sous peu.

Bon automne à toutes et à tous! ■



*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

La Vallée de la Framboise
Jean-Paul Lebel
& Chantal Paradis
Vin artisanal

Garage Gilles Paquet Enr.

Mécanique générale
Débosselage - Peinture
Remorquage 24 heures



Tel.: 742-3866

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



Au Village des Sources...

Par Madeleine D'Amours

Durant la fin de semaine du 27 au 28 avril 2018, les jeunes des parcours 5 & 6 de Val-Brillant ont participé à des rencontres de préparation à la Confirmation au Village des Sources à Sainte-Blandine.

Des jeunes et adultes des cinq autres paroisses du secteur «Jardin de la Vallée» participaient aussi à ces rencontres.

À l'accueil, les participants de chaque groupe sont invités à déposer montres dans une boîte et le temps s'arrête... Tout autre bidule électronique, cellulaire, tablette, etc. sont interdits. Le programme très bien animé permet des activités extérieures et des expériences au contact de la nature entrecoupées de sessions de jeux et réflexion. Tout a passé trop vite et plusieurs participants souhaitent y revenir.

À la fin de chacun des séjours, les participants étaient invités à écrire leurs commentaires. Il nous a été extrêmement difficile de choisir parmi les nombreux commentaires (46), tout aussi positifs les uns que les autres, pour vous en partager quelques-uns.

Grâce au Village, j'ai pu relaxer et je me suis déconnectée d'internet et des appareils électroniques, cela m'a fait tellement de bien! On oublie tous nos



Les participants du parcours 5, sept jeunes et quatre adultes accompagnateurs : 1^{re} rangée : Alex-Rosie Canuel, Thomas Couture, Cédric Côté, Victor Gagnon, Thomas Dechamplain, Samuel Pelletier. 2^e rangée : Madeleine D'Amours, Salomé Tremblay, Carmen R.Couture, Alexis Pelletier, Syndia Gaudreault et Stevens Pelletier. Absent : Samuel Dufour. Photo : Madeleine D'Amours

soucis et on est dans la nature, proche des animaux. Ça m'a fait énormément de bien. Ça ne me tentait pas de venir et maintenant, je ne veux plus partir. Merci beaucoup à toute l'équipe d'animation! (11 ans)

Je suis triste à l'idée de repartir chez moi. Je n'avais pas le goût de venir parce que je croyais que ça allait juste parler de Dieu et de l'Église. Finalement, j'ai aimé et j'aurais aimé demeurer plus longtemps. Ici, on a l'impression d'être toute une grande famille unie ensemble. J'aimerais y revenir. Merci aux animateurs, à la cuisinière et à tous les adultes qui nous ont accompagnés. (12 ans)

Je suis vraiment contente, ça m'a permis de me détendre et d'aider à l'accompagnement de nos jeunes. Si je n'étais pas venue, j'aurais vraiment manqué quelque chose... Merci infiniment! (Adulte)

Je suis content d'avoir eu un beau séjour. J'ai aimé les activités drôles, j'ai moins aimé les danses... mais j'ai bien aimé faire la vaisselle. En bref, c'est une belle expérience et cela m'a servi de révision pour la préparation de la confirmation. J'ai gagné un peu plus de patience et de maturité, car toutes les activités m'ont fait du bien. Merci au VDS! (11 ans)



Les participants du parcours 6, six jeunes et deux adultes accompagnateurs : 1^{re} rangée : Amy Didier, Frédérique Lalime. 2^e rangée : Henri Verreault, Jonathan Michaud, Raphaël Verreault, Loïc Cantin, Antoine-Olivier Jean-Sénéchal et Jocelyne Santerre. Photo : Madeleine D'Amours

De très beaux souvenirs de la nature et du beau groupe de jeunes. Belle expérience. Tout est calme, beau et tranquille. J'ai relaxé et surtout, j'ai beaucoup appris au contact des jeunes. (Adulte)

Mon séjour au Village m'a fait comprendre que nous devons être attentifs aux autres. Il est important de les complimenter quand vient le temps et quand ils en ont besoin. (12 ans)

Belle rencontre avec des gens sympathiques. Continuez votre bon travail, c'est important que les jeunes connaissent le vrai chemin à suivre. Même si pour le moment, ça ne paraît pas beaucoup, c'est assimilé et au besoin, ça servira. (Adulte)

Je me sens plus calme et j'ai rechargé mes « batteries ». J'ai appris à lâcher les appareils électroniques et à plus socialiser avec les autres. Je me sens plus prête pour ma confirmation. J'ai pu oublier mes petits problèmes du quotidien et apprécier les petits bonheurs de la vie. (12 ans)

Je retourne chez moi avec de magnifiques souvenirs. Pas besoin de regarder l'heure. Me retrouver avec des personnes qu'on n'a jamais vues m'a aussi fait changer d'air. Le VDS m'a fait prendre conscience de la nature qui, aujourd'hui, m'a permis de moins m'occuper de tous les appareils électroniques. Plein de belles activités mémorables et bien animées qui resteront gravées dans ma mémoire. Merci de m'avoir fait vivre cette extraordinaire expérience. (12 ans)

Je repars avec un tas de beaux souvenirs de ces belles activités. Ma préférée est celle de l'écho. J'aime venir ici. Les « récrés » m'ont permis d'aller voir les chevreuils et de m'amuser avec mes amis. Je repars avec la paix dans mon cœur. Les animateurs sont très généreux. (11 ans)

Je retourne avec la tranquillité d'esprit. J'ai aimé faire autre chose que le travail et passer du temps avec les jeunes, pas de téléphone, seulement la nature et ne penser à rien d'autre. Merci pour le bien que vous faites à nos enfants et à nous aussi ! (Adulte)

Grâce au VDS, j'ai de nouveaux amis. J'ai aussi en moi plus de confiance, persévérance, bonté, compréhension, calme, bonheur... J'ai adoré voir tout le beau Village. J'ai aimé voir les cerfs, le lac et les rivières. Ensuite cette expérience m'a aidé à dévoiler mes sentiments et mes choix. (11 ans)

Je retourne avec de magnifiques souvenirs, de nouveaux amis et bien sûr avec un magnifique sourire ! J'ai vraiment aimé cette expérience. Je ne l'oublierai jamais. Je voudrais remercier tout le personnel du Village parce j'ai vraiment passé deux belles journées. J'espère revenir ! (12 ans)

Je retourne le cœur plein d'amour. Je suis heureuse. Je me suis fait de nouveaux amis et je me sens libre. J'ai passé deux belles journées. (12 ans)

Formation à la Vie chrétienne

Je retourne avec la joie et la paix! J'ai beaucoup aimé participer et être présente au VDS. Je me sentais libre et pleine de joie. Ça m'a fait surtout oublier les mauvaises choses. J'ai vraiment aimé cette expérience. (12 ans)

Dans le silence, la douceur, la beauté, le charme et la paix de cet endroit, je repars avec l'exemple de l'Amour et de la charité chrétienne. C'est l'amour du Christ visible dans ses servants-es qui vivent, visitent et travaillent en ce lieu. Je demande à Dieu de bénir et de protéger cet endroit essentiel au cœur des petits. (Adulte)

Très contente de ce court séjour au VDS. Belle harmonie entre les jeunes. J'ai aimé tous les moments de partage en lien avec la confirmation. Ils étaient simples, collés à la vie des jeunes et en même temps très profonds. Je vois que ces moments de jeux, de partage permettent à l'Esprit-Saint de toucher le cœur des jeunes. J'apprécie la patience et la douceur de toutes les interventions. Merci mille fois! (Adulte)

Je repars joyeux et plein d'enthousiasme. Je suis content d'avoir accompagné mon fils, de voir les jeunes interagir ensemble dans la joie et la plénitude. J'ai pu m'intérioriser et réfléchir sur le sens de ma vie. Félicitations aux organisateurs! (Adulte)

Je retourne avec de la fierté, de la joie, de la volonté, de la bonté, de la connaissance, de la sagesse de l'Esprit-Saint. Je sais que Jésus est en moi. Marie et Joseph sont là aussi. Ce qui fait que Dieu est en moi. Je vais écouter mon cœur et mon corps afin de faire les bons choix. (12 ans)

Belle animation! Beaucoup de variations, merci de nous avoir fait vivre des moments de silence, chants, jeux et rapprochement. Prendre le temps tout simplement de vivre le moment présent. Il n'y a rien de plus beau et de plus vivant. Être une personne unique et découvrir que nous avons tout ce qu'il faut à l'intérieur de nous pour aimer simplement la vie. Merci à la vie! (Adulte)

Je retourne avec moins de poids sur les épaules, car avec l'école et le stress des examens, cela fait beaucoup de choses à penser. Pour tous ceux et toutes celles qui ne sont jamais venus dans ce lieu paisible, je vais essayer de parler de ce Village où l'on apprend à avoir confiance ou juste simplement vider son cœur en parlant de nos problèmes ou juste prendre du temps de silence. C'est incroyable comment chacun est accepté malgré ses différences. Un séjour comme celui-ci, c'est juste un moment de paix et de confiance! (12 ans)

Je retourne avec le plaisir d'avoir accompagné nos jeunes pour la catéchèse et au Village. La nature a un énorme pouvoir sur notre bien-être intérieur. Le contact avec les jeunes nous ramène à notre propre enfance, donc on apprend à être plus patient, à mieux les comprendre et à mieux les connaître. (Adulte)

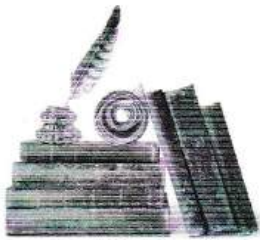
Vous pouvez en savoir plus en allant sur leur site web : <http://www.villagedessources.ca/> ■



Pascal Bérubé
Député de Matane-Matapédia

26, boulevard Saint-Benoît Ouest
Bureau 101
Amqui (Québec) G5J 2E2

Téléphone : 418 629-1977



Au menu : Le baloné

Par Serge Malenfant

Le baloné qui était à l'époque un produit à très bon marché, rappelle pour la plupart d'entre nous de très bons souvenirs. Une tranche de baloné Fédéral garnie de ketchup, entre 2 tranches de pain de ménage et c'était le bonheur. Je ne peux en dire autant du poisson salé bouilli que notre mère apprêtait ou du fameux gruau qui nous était servi tous les matins pour déjeuner.

Je sais maintenant que nous avons beaucoup de chance, car bien des familles subsistaient en ces temps pas si lointains, dans des conditions de pauvreté extrême et que certains enfants auraient été bien heureux de se rassasier avec du gruau au lieu de partir à l'école le ventre vide.

Dans mes souvenirs, je vois encore l'été que j'ai passé avec mon père à la maison alors qu'il était veuf, en attendant ma prochaine session d'école. Il n'était pas jaseur et

ses talents de cuisiniers étaient un tant soit peu limités. Le repas principal du midi se composait d'un mélange de baloné et œufs avec patates. Le souper se composait d'œufs et de baloné et du reste des patates du midi. J'avais suffisamment d'esprit pour ne pas critiquer le cuisinier car mon répertoire de recettes n'était pas plus diversifié que le sien et somme toute, la recette était très acceptable.

J'ai abordé le sujet du baloné à différentes occasions avec des Brillantois et dans tous les cas, les échanges ont été des plus surprenants. « On en a tous mangé, on en mange encore avec appétit malgré son coût élevé, on ne sait pas trop ce qu'il y a dedans et on n'est pas sûr qu'on veut le savoir? ».

Voici donc la fameuse histoire de ce produit qui a su, malgré certains scandales, conserver sa popularité auprès des consommateurs à travers les années.

LE DEVOIR

Fais ce que dois

Vol. LXVII - No 121

Montreal, mercredi 28 mai 1978

Pour arrondir ses bénéfices

Federal Packing utilisait la tonne la viande avarié

Précisons d'abord que le procédé de fabrication du baloné est semblable à celui des saucisses, par conséquent, baloné et saucisses sont des produits semblables avec des assaisonnements différents.

On peut retrouver sur Internet une émission « LA FACTURE » produite par Radio-Canada portant sur ce sujet ainsi que de nombreux articles publiés au fil des années. Le baloné ou steak des pauvres en raison de son faible coût de fabrication aurait été inventé il y a plusieurs centaines d'années en Italie dans la région de Bologne. Le produit est fabriqué entre-

autres à l'usine Olymel localisée en banlieue de Québec. Cette usine fabrique les saucissons Olymel et Lafleur ainsi que plusieurs autres marques que l'on retrouve dans nos comptoirs.

Que mange-t-on exactement lorsque l'on consomme du baloné? Disons d'abord que tous les ingrédients du produits sont assurément comestibles et que toutes les étapes de fabrications sont assujetties régulièrement à des tests de contrôle de la qualité par les inspecteurs du gouvernement Canadien mais cela n'a pas été toujours le cas.....

Ainsi, on apprenait dans le cadre de La Commission d'enquête sur le crime organisé (CECO) tenue au début des années 70 au Québec que la compagnie Federal Packing utilisait à la tonne la viande avariée, les visiteurs de l'Expo 67 avaient mangé de la charogne, que plus de 30 marques de saucisse contenaient de la viande avariée, que des centaines d'usines de fabrication de saucisses n'étaient surveillées ni par Québec ni par Ottawa, que le ministère de l'Agriculture n'inspectait que les abattoirs qui en faisaient la demande, que l'entreprise Reggio Food (qui fabriquait des pepperoni) appartenait à Vic Cotroni et à Paolo Violi, que des inspecteurs du gouvernement vendaient de la viande avariée sur leurs heures de travail et que finalement, nous avions probablement tous consommé de la viande avariée dans notre bon baloné Fédéral.

Malgré ce scandale, il semble qu'il serait presque impossible de passer aujourd'hui de la charogne dans le baloné

considérant la régularité des tests de contrôle de qualité effectués.

Rentrons maintenant dans le GRAS du sujet à savoir, que mange-t-on lorsque l'on consomme du baloné? La réponse est surprenante, la composition du baloné est variable mais son goût et sa texture sont relativement constants en raison des assaisonnements et autres produits chimiques qui y sont incorporés.

Selon les règles du gouvernement canadien, le baloné doit contenir au moins 11% de protéines animales. Cela peut paraître peu mais il faut savoir que le produit se compose d'environ 70% en eau.

On peut retrouver dans le baloné de la viande de poulet, de dinde, de porc, de bœuf, des cœurs ou du foie selon les arrivages à l'usine. Cette viande provient entre-autres des carcasses d'animaux sur lesquelles la belle viande a été enlevée. Celles-ci sont passées au hachoir et les résidus de viande qui étaient sur les carcasses sont ensuite séparés mécaniquement des os. Selon la recette, on ajoute ensuite à cette pâte de viande des additifs de farine, des produits

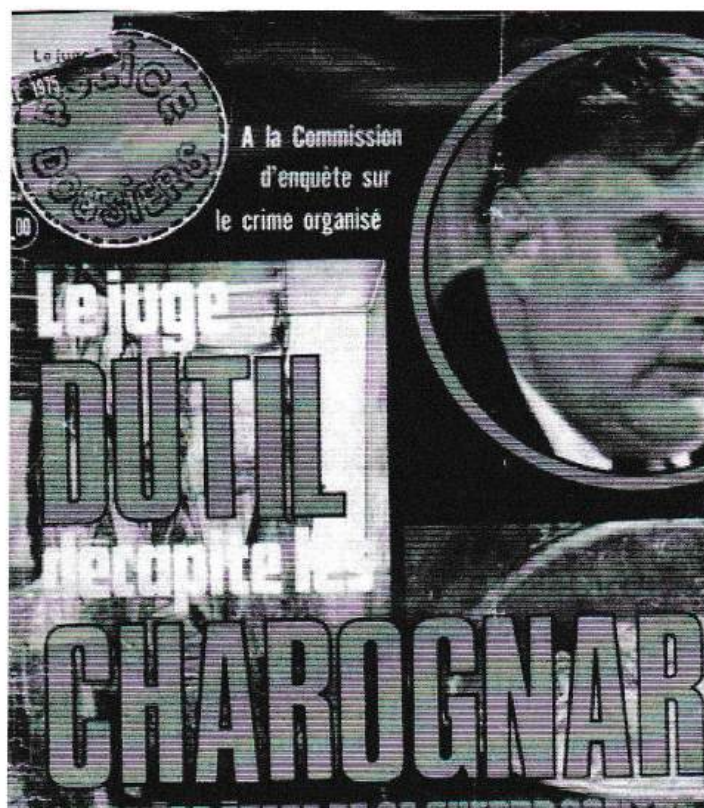
laitiers et des nitrates afin de donner une couleur appétissante.

Mme Odette Navratil, nutritionniste du service de lipidologie du Centre hospitalier de l'université Laval, mentionne que le baloné se compose de 20% de gras et de 1% de sel, ceci représentant environ 5 sachets de sel par tranche du produit.

Il semblerait que dans la mesure où on en mange pas tous les jours, où ce n'est pas notre aliment de base, ce serait un aliment qui serait quand même acceptable selon la nutritionniste.

Considérant que le produit est tout à fait acceptable s'il est consommé en quantité raisonnable et que la compagnie Federal Packing qui fabriquait le baloné de notre enfance a fermé ses livres suite au scandale de la viande avariée, il apparaît que suite à un sondage scientifique effectué par le soussigné, que le meilleur baloné se retrouverait à l'épicerie Coté de Val-Brillant et que la meilleure recette de l'apprêter serait transmise de mère en filles dans une famille très connue du village dont le nom ne peut être divulgué afin de protéger la source.

Bon appétit. ■





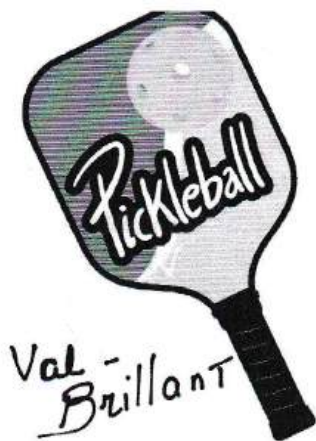
Pickleball, une nouvelle activité sportive

Par Céline Drolet

C'est un sport de raquettes qui combine le tennis par ses mouvements et son filet, le ping-pong par la légèreté de sa raquette et sa balle et le badminton par la dimension du terrain. Il se joue en simple ou en double, moins exigeant pour les muscles et articulations ce qui en fait un sport très populaire auprès de la clientèle plus âgée.

Développé aux États-Unis il y a près de 30 ans, ce sport se propage très rapidement au Québec où l'on compte près de 3000 adeptes.

Sur le territoire de la Vallée de La Matapédia, Val-Brillant est la première municipalité à l'offrir et



invite toutes les autres municipalités à faire de même.

Grâce à la générosité de nos partenaires financiers : Municipalité de Val-Brillant, Corporation Fenêtre Lac Matapédia, Caisse Desjardins de la Vallée de la Matapédia ainsi que le Club Lions de Sayabec, des filets raquettes, balles et peinture pour le traçage

des lignes ont pu être achetées. Le comité bénévole Pickleball Val-Brillant a tenu à remercier ses partenaires et bénévoles lors du lancement qui a eu lieu le 27 juillet 2018.

Afin de faire connaître cette activité, une journée d'initiation a eu lieu le 25 août 2018. Trois formateurs de Rimouski ont transmis leurs connaissances et expériences auprès de 26 participants.

Cette activité se joue autant à l'extérieur sur la patinoire Jacques Lamarre durant la saison estivale ainsi qu'à l'intérieur au gymnase de l'école primaire de Val-Brillant pour les autres saisons.

Nous invitons toute la population à venir essayer cette belle activité récréative où le plaisir et la bonne humeur sont là pour vous accueillir. ■

À compter du 1^{er} octobre 2018

Au gymnase de l'école Val-Brillant

Lundi, mardi et jeudi 18 h 30 à 21 h

Samedi 13 h à 16 h

Pour informations :

Celine Drolet 418-742-1304

Chantal Auclair 418-629-0006





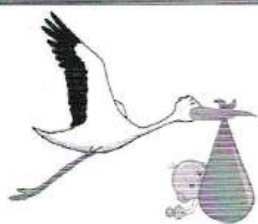
Par Martine Sirois

journalpierrebrillant@outlook.com

RECHERCHÉ

Nous souhaitons partager les belles histoires de nos jeunes de la relève... Vous avez des jeunes qui ont terminé dernièrement leurs études, faites-nous parvenir leur histoire... Peu importe la discipline : mécanicien, plombier, électricien, médecin, ergothérapeute, enseignant, coiffure... Partagez votre réussite avec la population!

La cigogne est passée



Raphaël Gauthier

Nous vous présentons un nouveau Val-Brillantois, il s'agit de Raphaël Gauthier, né le 15 Juin 2018 à Amqui.

Raphaël est le fils de Josie-Ann Lefrancois et Sébastien Gauthier de Val-Brillant.

Il est le petit-fils de René Lefrancois et Guylaine Pelletier.(feu Noëlla Paradis et feu Jean-Guy Pelletier) demeurant à Sayabec et petit-fils de Martine Gauthier et Gervais Paradis demeurant à St-Moïse.



Le silence

Par Syndia Gaudréault

Lors de ma dernière chronique, je vous ai partagé un exercice de méditation en lecture. Vous pouviez devenir un arbre, l'arbre de votre choix. L'important étant de ressentir l'enracinement solide au sol et la liberté aux branches. C'était une manière de vous rencontrer à l'intérieur de vous, de voir votre beauté, de visiter cette espace de silence, de paix et d'AMOUR que nous sommes tous en dedans et qui transparaît en dehors. Le silence que nous négligeons d'expérimenter.

Dans le tourbillon de la

vie, des obligations et responsabilités, il arrive que l'on perde le lien avec cette personne que nous sommes véritablement. Je ne dis pas que vous devriez changer ou être quelqu'un d'autre. Non, simplement que nous vivons dans une époque hyper stimulante ou les activités, les nécessités et les opportunités s'enchaînent sans arrêt. Avec l'avènement des réseaux sociaux, des jeux informatisés, des séries télé et de toutes les possibilités qui s'offrent sans cesse à nous, nous sommes moins en contact avec le « silence et la solitude véritable ». Nous nous laissons moins aller à plonger au fond de nous, là où réside un espace de paix et d'AMOUR. Nous

sommes tout Amour, né de deux chairs unies dans l'Amour pour n'en former qu'une. Mais comment ressentir cet Amour qui est en nous, qui vit en nous, que nous sommes, loin des désirs physiques, matériels et psychiques?

Comme plusieurs le savent, je donne des cours que je nomme : Stretch-Relax. Ainsi, deux matins par semaine j'accueille des gens dans le but de les aider à trouver leur équilibre, à travailler de manière consciente leurs mouvements et leurs forces, à chercher le centre de leur corps, mais aussi le centre de leur âme. Alors quand les gens arrivent au local deux scénarios se produisent. Soit, les gens

sont bruyants et placotent, heureux de se revoir, de se raconter leurs histoires, de prendre des nouvelles, ce qui est tout à fait normal et souhaité. L'autre scénario est qu'à leur arrivée un malaise s'installe par le silence de l'espace.

Durant l'heure qui suit, j'habite l'espace auditif en donnant des indications sans arrêt sur les mouvements à exécuter, la position à tenir, même ce que notre cerveau doit faire ou penser. Avant de quitter, je propose aux gens qui le désirent de profiter d'un moment de méditation guidée en partie et en silence dans une autre partie. Cela dure de 10 à 12 minutes où les gens doivent laisser

mariob.electro@gmail.com

ÉLECTROMARIO INC.

Réparation d'appareils électroménagers

Technicien autorisé
pour les réparations garanties
pour la plupart des fabricants

Mario Beaulieu, Technicien certifié Québec
Val-Brillant
418-742-3106

Centre de Rénovation

Plomberie
Quincaillerie
Matériaux de construction
Spécialité : Cèdre de l'Est

CLÉROBEC INC

Une équipe de douze employés qui saura
répondre et vous conseiller selon vos besoins.

78, Route 132 Est, Sayabec
clerobec3344@gmail.com
418 536-3344
Télec. : 418 536-3348

Entre nous, c'est du solide

de côté les besoins de leur corps en restant immobile et sans se laisser déranger par les bruits environnants. Ils doivent entrer en eux, et tout en suivant mes indications.

C'est la période où j'annonce aux gens qu'ils vont se «stretch» l'âme. Et bien, après ces quelques minutes, lorsque les gens ouvrent les yeux et reprennent doucement possession de leur corps, on arrive à un espace de silence calme. Les gens n'ont plus envie de parler. Ils sont bien, ils se sentent «gronder» et ils n'ont pas envie de sortir de ce sentiment de bien-être et de paix qui les habitent.

Personne n'ose briser cet espace de silence confortable, alors on se dit au revoir avec un geste de la main ou un sourire. Je réalise à cet instant que les gens ont besoin de ce calme intérieur.

Ce qui est extraordinaire avec ce temps donné à soi-même, c'est qu'il est prouvé que même si l'on passe quelques minutes à l'intérieur de soi chaque jour, on devient plus productif à l'extérieur. Pour moi, cela devient évident lorsque j'ai tellement de choses à faire que je ne sais plus où donner de la tête. C'est alors que je me plonge 20 à 25 minutes dans le

silence avec moi-même, tassant toutes les idées qui montent en moi pour faire de la place à la partie divine, âme ou spirituelle en moi (choisissez votre terme idéal). Je suis, ensuite, tellement plus focalisée que j'arrive à mettre les choses plus facilement en priorité, je suis vraiment plus efficace dans chacune de mes tâches et, soyons honnête, plus patiente avec les garçons. Ce n'est pas du temps perdu, comme le

croiraient certains, mais bien un gain en temps et énergie.

Alors, n'avez-vous pas envie de prendre rendez-vous avec vous-même dans cet espace de silence au cœur de vous? Vous prenez rendez-vous au garage, chez le dentiste, chez le coiffeur, le médecin, mais quand prenez-vous rendez-vous avec vous? ■

Stretch-relax

Les mercredis à 9 h

Club des 50 ans et plus de Val-Brillant

Invitation

AGA du journal Le Pierre-Brillant
Lundi, le 29 octobre 2018, à 19h
Au 2^e étage du bureau municipal
11, rue St-Pierre Ouest, Val-Brillant

Nous vous invitons à l'assemblée générale annuelle de votre journal. Vous êtes tous les bienvenus! Il y aura des prix de présence et un léger goûter sera servi à la fin.



L'hypertension artérielle, le tueur silencieux

Par Léonie Côté-Bérubé

Tech. dt., Étud. Kin.

L'hypertension artérielle est l'un des facteurs de risque le plus commun de maladies cardiovasculaires et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC). Elle est qualifiée comme étant un « tueur silencieux », puisqu'elle ne présente aucun signe et symptôme. Bien souvent, une personne hypertendue n'est pas au courant de sa condition. La pression artérielle est définie par la force que le sang exerce sur la paroi des artères. Elle assure un bon débit sanguin aux tissus et donc un apport suffisant en oxygène. Bien entendu, la modification des comportements liés à la santé est un élément essentiel pour la prévention et la prise en charge de l'hypertension artérielle.

Il existe quelques facteurs non modifiables tels que l'âge, le sexe et les antécédents familiaux. Certains facteurs peuvent cependant être pris en charge

comme l'alimentation, le tabagisme, la sédentarité, le diabète et l'obésité. L'hypertension artérielle cause plusieurs conséquences, surtout au niveau de la paroi vasculaire. La pression sanguine excessive provoque des lésions au niveau de l'enveloppe des artères, ce qui favorise la formation de dépôts de cholestérol dans les parois, et contribue au développement de l'athérosclérose. Aussi, plus la pression artérielle est élevée, plus le cœur doit travailler pour pomper le sang, et plus le muscle cardiaque doit s'adapter et s'épaissir, ce qui peut causer de l'insuffisance cardiaque. Les reins et le cerveau sont d'autres organes qui peuvent être touchés, ainsi que les yeux, caractérisant une altération de la vision à long terme. Il est alors important de comprendre que si votre pression est élevée et qu'en plus, votre alimentation est malsaine, ceci favorise grandement l'athérosclérose, et c'est

cette condition qui engendra des événements cardiovasculaires et d'autres problématiques de santé.

Pour prévenir et traiter l'hypertension artérielle, il est essentiel d'augmenter le niveau d'activité physique, d'opter pour une perte de poids, de limiter la consommation d'alcool et d'arrêter le tabac. Avoir une alimentation saine a aussi un gros impact sur le traitement de l'hypertension. Il est conseillé d'opter pour des repas riches en fruits et légumes, en fibres alimentaires, et composés d'aliments contenant du potassium tel que les légumineuses, les noix, les avocats et les bananes. Il faut aussi

limiter les protéines de sources animales, les produits laitiers ayant une teneur élevée en matières grasses et surtout le sodium. Il existe en effet une corrélation entre l'hypertension artérielle et l'apport élevé en sel.

Bref, l'hypertension artérielle est un facteur de risque qui est prédisposant pour plusieurs maladies cardiovasculaires. Il est alors important de la prendre en charge et d'opter pour de saines habitudes de vie. ■

CREVIER

Dépanneur D'ici

Ouvert tous les jours de 6 h à 22 h

Jérémie Blouin
propriétaire

Téléphone : **418 742-3735**
Courriel : jeremie.blouin@hotmail.ca

61, route 132 Ouest Val-Brillant, Qc G0J 3L0



Prévention des traumatismes routiers!

Geneviève Laroche

Agente de promotion et de prévention en saines habitudes de vie

Le 04 septembre dernier, pour une première fois dans la Vallée, près de 800 matapédiens ont pu être sensibilisés à l'importance du port de la ceinture de sécurité.

Rappelons qu'au cours des dernières années, un conducteur décédé sur trois ne portait pas sa ceinture de sécurité et que 70 vies auraient pu être sauvées grâce au port de la ceinture de sécurité.

La Sûreté du Québec, en collaboration avec l'école secondaire Armand St-Onge, les contrôleurs routiers, les paramédics

de Paraxion et le service Incendies de la MRC de la Matapédia ont présenté une activité de prévention en sécurité routière avec comme élément central le véhicule tonneau du Programme Bouclez-la!

• Le programme Bouclez-la! est une conférence interactive qui porte sur l'importance de l'utilisation de la ceinture de sécurité qui vise à sensibiliser la population aux dangers de la vitesse excessive et à l'importance du port de la ceinture de sécurité.

• Les Policiers de la Sûreté du Québec étaient présents pour conscientiser les jeunes à l'importance du port de la ceinture de sécurité en voiture.

• Les Paramédics étaient présents pour informer les jeunes des différentes blessures qu'ils rencontrent dans les accidents de la route.

• Les Pompiers du service Incendie ont expliqué le fonctionnement des pinces de désincarcération et ont expliqué leur rôle lors d'un accident de la route.

• Les Contrôleurs Routiers étaient présents avec un véhicule lourd afin de sensibiliser les jeunes aux angles morts que rencontrent les chauffeurs de camion. Que ce soit les piétons, les cyclistes, les conducteurs de mobylettes, etc. tous avaient de l'intérêt!

Abordant différents thèmes associés au port

de la ceinture, cette conférence utilise un moyen tout à fait novateur de sensibilisation, soit un simulateur de tonneaux. Celui-ci permet aux participants de voir en direct ce qui se produit au cours d'un accident lorsque le conducteur ou les passagers ne sont pas attachés ou lorsqu'il y a des objets libres dans l'habitacle.

La pièce centrale du programme « Bouclez-la! » est le simulateur de tonneaux. Il s'agit d'une voiture arrimée à un système électrique et hydraulique qui la fait pivoter longitudinalement sur 360°. Le système simule les rotations violentes qui se produisent lors d'un capotage à une vitesse égale ou supérieure à 70 km/h.

Les participants peuvent constater de visu les conséquences sur les occupants du véhicule, simulés par des mannequins placés dans l'habitacle; la démonstration est très éloquent! ■



La marche, un geste naturel !

L'adoption de saines habitudes de vie, en particulier d'un mode de vie physiquement actif et d'une bonne alimentation, est un facteur déterminant pour la santé. L'activité physique pratiquée de manière régulière joue un rôle important dans le maintien de la santé, du bien-être et de la qualité de vie.

Nous sommes convaincus, mais comment s'y remettre entre le travail, les devoirs des enfants, le rythme de vie effréné des années actuelles, etc.

Après avoir pris la décision de SE choisir pour une période de la journée, commencez par des activités peu intenses, puis augmentez peu à peu votre niveau d'effort physique. L'important est d'intégrer le mouvement dans votre vie de tous les jours.

Pour y parvenir, vous pouvez par exemple :

- Vous inscrire à des cours ou à des activités qui se donnent selon un horaire précis;
- Pratiquer un sport que vous aimez;
- Intégrer l'activité physique à vos loisirs ou à vos déplacements, par exemple en marchant ou en faisant du vélo.

Voici quelques conseils pour vous aider à être actif :

- Choisissez une activité que vous aimez et qui correspond à votre personnalité. Allez-y selon vos préférences : activité qui se pratique seul ou en groupe, à l'intérieur ou à l'extérieur, avec un horaire fixe ou variable, etc.
- Fixez-vous un objectif : vous détendre, corriger votre posture, relever un défi personnel, etc.
- Utilisez les escaliers au lieu de l'ascenseur, ou descendez de l'ascenseur 1 ou 2 étages avant celui où vous vous rendez.
- Rendez-vous au travail à pied ou stationnez votre voiture un peu plus loin que nécessaire et

marchez pour revenir vers votre lieu de travail.

- Marchez dès que vous en avez l'occasion !

La marche fait partie de notre vie. C'est l'activité physique la plus naturelle, la plus accessible et la moins coûteuse qui soit. Elle est sécuritaire et facile à intégrer dans notre quotidien si l'on souhaite adopter et maintenir un mode de vie physiquement actif.

On sous-estime le pouvoir de la marche et ce, dès que nous marchons un minimum de 10 minutes continues ! ■

Des effets bénéfiques sur ma santé

La marche constitue un rempart efficace contre les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète, la démence, les cancers du côlon et du sein ainsi que la dysfonction érectile.

Si je marche...





Début d'une nouvelle saison

Par Suzanne Côté

Les Ateliers du mercredi ont débuté le 26 septembre dernier leurs activités hebdomadaires. C'est toujours un grand plaisir de se revoir afin de partager nos passions tous les mercredis après-midi, et ce, dans un climat amical.

En juin dernier, nous avons offert 4 magnifiques toiles au Club des 50 ans et plus de Val-Brillant en guise de remerciement pour l'utilisation de la salle chaque semaine. Ces toiles de bois représentant les 4 saisons furent fabriquées par M. Bruno Beaulieu et peintes par Mme Martine Canuel. Nous remercions chaleureusement ces deux artisans et les félicitons pour leur immense talent. Vous pouvez admirer ces superbes œuvres, elles sont suspendues au mur du local.



Raymond Labrie, président du club des 50 ans et plus de Val-Brillant, Pauline Pinard et Suzanne Côté. Photo : Pauline Pinard

Nous débordons d'idées pour les projets qui seront réalisés pendant la saison. Un atelier de mosaïque est en cours.

Vous voulez vous amuser tout en développant votre créativité dans un climat de bonne humeur? Venez nous rencontrer! ■

Les Ateliers du mercredi

Les mercredis
13 h à 16 h

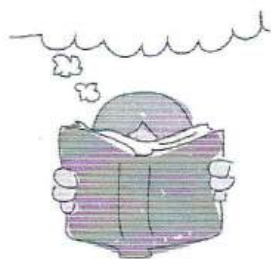
À la salle des 50 ans et plus

Événements heureux

Oyez! Oyez!

Si vous avez vécu des **événements heureux** cette année : mariage, anniversaires, prix...

Faites-nous parvenir vos photos et textes explicatifs avant le 19 novembre, pour la parution toute en couleurs de décembre...



Pas dans ma cour

Par Syndia Gaudréault

Première partie

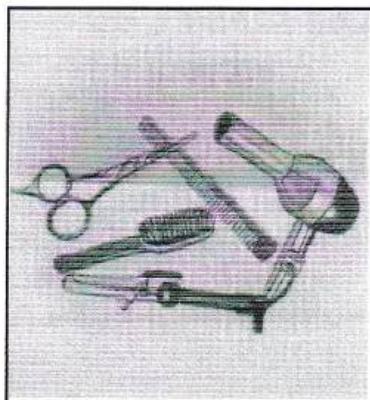
L'histoire se passe au cœur d'un vieux quartier d'une petite ville. Y habite là, des personnes âgées qui y sont depuis toujours, des familles qui y sont revenues une génération après l'autre, de nouveaux arrivants cherchant un coin tranquille pour vivre et y élever leurs enfants. Avec les années ce quartier

est devenu très prisé en raison de sa proximité aux services, de sa tranquillité, mais surtout grâce au magnifique parc qui le borde. Ces voisins ont adopté ce coin de verdure pour s'y promener, s'y reposer, s'y ressourcer et pour y faire courir en toute sécurité leurs enfants.

Cet été, cependant, quelque chose est venu troubler leur paix. Cette paix qu'ils considéraient être la leur. Ils ont bien

essayé de se convaincre que ce problème allait partir de lui-même, mais faute de résultat ils se doivent d'admettre qu'ils devront agir puisque cette situation dure depuis quelques mois. Comment se fait-il que la ville supporte un tel dérangement dans un quartier si cossu de la ville? Pourquoi est-ce que la police n'a pas mis fin à ce facteur envahissant? Ensemble quelques voisins ont décidé d'agir.

Ils doivent absolument chasser ce sans-abri qui s'est installé dans le parc depuis le début de l'été. Cette personne, non désirable, doit être expulsée. Ce squatter n'est pas chez lui. Il utilise un lieu public, leur parc pour y installer sa tente comme s'il était chez lui. « Quelqu'un qui n'a pas de maison ne peut être qu'un drogué, un malade mental; pire un criminel. Nos enfants sont sans doute en danger. Où fait-il



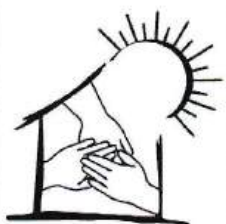
Salon Sylvie
Coiffure enr.

75, Rue St-Pierre est
Val-Brillant

"Pour toute La Famille"

418-742-3315

Plusieurs activités et
services offerts dont un groupe
d'entraide par semaine à Sayabec.



Pour information contactez-nous!

Rayon de Partage
en santé mentale

rayondepartage@globetrotter.net
67, rue Desbiens, Amqui, G5J 3P5
418-629-5197

AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

Une force communautaire !

www.amecq.ca

LA BÊTE À QUIMPER INC.
La Boîte à Jo

Location Chalets-Condos, Chambres,
Salle de réception. Bar à votre disposition.

Jocelyne Ouellet, Directrice et co-propriétaire

Adresse d'opération: 82 rue des Cèdres Val-Brillant, QC G0J 3L0
Téléphone: 418-631-4767

jocelyne.ouellet@yahoo.ca www.labeteaquimper.com

ses besoins, où jette-t-il ses déchets? C'est invivable. Il doit partir.»

Je marche tous les jours où je le peux dans ce parc. C'est la forêt de mes ancêtres. Mon père a couru dans ces sentiers étant enfant. Moi et ma fratrie par la suite, maintenant ce sont mes propres enfants qui s'y amusent et après eux viendront y jouer leurs enfants et j'espère les enfants de leurs enfants. Il y a quelques années, j'ai donné mon accord à la ville pour qu'elle entretienne les sentiers permettant aux gens de profiter de cette splendide forêt au cœur de la ville.

Mes chiens, quelques mètres devant moi, se mettent à japper. Je sais que je vais y rencontrer quelqu'un. Comme je suis chez-moi, j'accepte les chiens sans laisse; c'est d'ailleurs la seule place

en ville où les chiens sont libres de leurs pas. Les chiens ne jappent plus et ne reviennent pas. J'entrevois un beau rouge entre les branches. C'est une tente. Un homme est assis sur un banc et flatte mes chiens. Le lieu de campement est propre et très bien organisé. Il a même réparé une grande roue, vestige des chars qui ont déjà circulé dans ces vieux sentiers, abandonnée et en a fabriqué une œuvre d'art avec les branches du coin. Il se présente, il se nomme Serge. Nous conversons un peu de son abri. Je lui annonce que je suis le propriétaire. Il me demande s'il peut demeurer dans cet abri jusqu'à la saison froide, qu'il s'y sent bien et créatif. Comme il n'a pas de voiture, c'est l'endroit idéal pour être dans la nature et d'où il peut se rendre en ville, vendre

ses œuvres et faire ses provisions. Mes chiens étant plus convaincus de sa franchise que quiconque, je lui donne ma permission lui faisant promettre de laisser l'endroit tel qu'il l'a trouvé. Il me répond que l'endroit sera plus propre à son départ qu'à son arrivée.

Je suis satisfait de cette rencontre. Je rentre à la maison.

Un homme âgé les pieds nus, les cheveux longs tressés dans son dos, est assis à l'entrée d'un magasin achalandé. Personne ne prête attention à ce dernier. Pour moi, c'est essentiel de tourner la tête et de regarder ce personnage qui, humblement et avec franchise, tend la main. Je me fais un devoir de regarder là où les gens ne veulent pas regarder, pour donner un coup de

main, vivre une nouvelle expérience et comprendre la raison d'être et d'agir de ceux qui croisent ma route. J'aborde donc cet homme qui me dit être un poète libre, ambulante. Il me présente son document, des poèmes qu'il écrit, photocopiés sur de simples feuilles. La littérature, l'expression, l'art me touche en général; je lui donne dix dollars pour acheter ce recueil qu'il me tend. Il est content, il veut m'en donner plus pour mon argent. Je lui réponds que je vais me laisser vibrer ou non par son écriture et que je reviendrai le voir si j'en ressens le besoin. Il accepte chaleureusement, ma réponse correspondant parfaitement à sa quête, son cheminement; il me dit où le retrouver.

À suivre... ■



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

30, boul. St-Benoît Est, local 70
Amqui (Québec)
G5J 2B7
Tél. : 418 629-4411
phr_amqui@brunet.ca

Affiliés à



Maison commémorative familiale
FOURNIER

Signature Ppf



Ici
pour servir la
COMMUNAUTÉ

www.gfournier.com
418-629-4431



Par Silvi Couturier

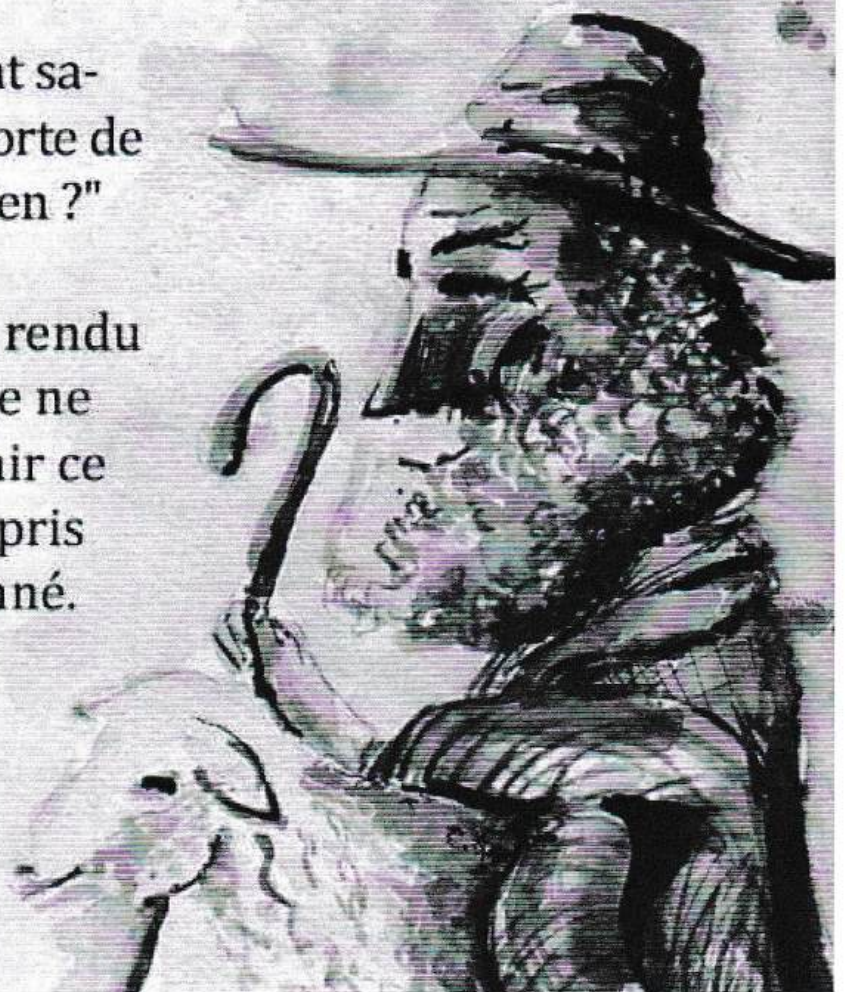
L'HISTOIRE DU SAGE BERGER ET DU VOYAGEUR

Le voyageur : " Quel temps allons-nous avoir aujourd'hui ? "

Le berger : " La sorte de temps que j'aime bien. "

Le voyageur : " Comment savez-vous que ce sera la sorte de temps que vous aimez bien ? "

Le berger : " Je me suis rendu compte, Monsieur, que je ne peux pas toujours obtenir ce que j'aime. Alors, j'ai appris à aimer ce qui m'est donné. C'est pourquoi je suis parfaitement sûr que nous allons avoir la sorte de temps que j'aime bien".





Les bienfaits de l'eau

Par Guylaine Hammond

Avec l'été sec que nous avons, des avertissements concernant la consommation de l'eau ont été émis aux citoyens de Val-Brillant tout comme dans quelques autres municipalités. Malheureusement, c'est souvent quand les gens manquent d'eau qu'ils réalisent à quel point c'est une ressource indispensable, mais non inépuisable. Cet état de fait m'a donné l'idée de vous parler des bienfaits de l'eau pour notre corps. Vous savez sans doute déjà qu'il faut boire une quantité suffisante d'eau pour que notre corps fonctionne correctement. À chacune de nos visites, les médecins nous répètent sans cesse qu'il faut bien s'hydrater. La rubrique de ce mois-ci vous explique pourquoi c'est si important de boire de l'eau. De plus, vous y apprendrez qu'il y a de nombreux bienfaits à boire de l'eau à jeun le matin. Voici donc ceux-ci :

Réduis l'acidité gastrique

Pendant que nous dormons, la concentration d'acide chlorhydrique augmente ce qui peut provoquer du reflux gastrique. L'eau prise au réveil dilue l'acide dans l'estomac et lutte donc contre les reflux.

Diminue des risques de constipation

De manière générale, la constipation est causée par un manque d'eau dans l'organisme ainsi qu'à une mauvaise digestion.

Contribue à la perte de poids

Boire de l'eau avant chaque repas et au réveil permet de ressentir plus rapidement la sensation de satiété.

Prévient les maladies rénales

L'eau est le carburant des reins. Prise en quantité suffisante, il permet d'assurer les fonctions purifiantes et détoxifiantes de nos reins. En consommant la quantité recommandée d'eau par jour, vous préviendrez ainsi les vilaines infections urinaires.

Améliore les capacités cérébrales

L'eau constitue 75 % de la masse de notre cerveau. La déshydratation peut causer plusieurs problèmes cérébraux tels que la perte de concentration, des maux de tête, et des changements de l'humeur.

Régule la respiration

Pour respirer, nous avons besoin d'oxygène, mais nous avons également besoin de boire une quantité suffisante d'eau. En effet pour que l'oxygène soit bien distribué dans notre corps, nous avons besoin d'eau.

Renforce les muscles

Ces derniers ont besoin d'une quantité importante d'eau pour bien fonctionner. Si la quantité ingérée est insuffisante, les muscles traduiront ce manque par de la fatigue musculaire.

Donne de l'éclat à notre peau

Comme vous avez peut-être déjà entendu dire, la peau est le miroir de notre santé intérieure. Boire de l'eau à jeun vous aidera à vous débarrasser de l'acné et de toutes les autres imperfections de votre peau.

Alors, allez-y, buvez de l'eau... ■



Par Lisette Sirois

journalpierrebrillant@outlook.com

Mme Marie-des-Anges Beaulieu



Au Centre d'hébergement Marie-Anne Ouellet, le 6 août 2018, est décédée à l'âge de 90 ans et 9 mois, madame Marie-des-Anges Beaulieu, épouse de feu monsieur Vallier Côté. Elle demeurait à Val-Brillant. Elle était la fille de feu monsieur Charles Beaulieu et de feu madame Philomène Morissette.

Madame Beaulieu laisse dans le deuil, ses enfants : Colette (Paul), Suzanne (Gilbert), Raynald (Cécile), Nicole (Marc-André), Michel (Karine); ses petits-enfants : Éric (Nathalie), Serge (Marie-Ève), Nicolas (Mélicha), Caroline, Julien (Marianne), Léonie, Jean-Philippe (Jaime), Charles-Vincent (Catherine), Andréanne (Laurence); ses arrière-petits-enfants : Jérôme, Rémi, Thomas, Benjamin, Viktor, Clovis, Jules, Philippe; ses soeurs et son frère : Jeannine, Louise (Aurèle), Gaston (Monique); ses belles-soeurs Thérèse et Lina; son beau-frère Julien; ses neveux et ses nièces, ses cousins et ses cousines ainsi que de nombreux parents et amis(es).

Mme Réjeanne Côté



Au Centre d'hébergement de Rimouski, le 24 juillet 2018, est décédée à l'âge de 85 ans madame Réjeanne Côté demeurant à Rimouski, épouse de monsieur Claude Ross, fille de feu monsieur Johnny Côté et de feu madame Marie-Louise Smith.

Outre son époux, elle laisse dans le deuil ses enfants : Lise (Normand Dubé), feu Guy (Lysane Fournier), Gilles (Hélène Carrier), Nathalie (François Nadeau), ses petits-enfants : Mélanie, Pierre Luc, Amélie, Marie-Ève, Pierre-Olivier, Maxime et Alexandre, ses 8 arrière-petits-enfants, son frère Vic (Pauline Gagné), ses sœurs : Anita (feu Bertrand Lamarre) et Monique (Gilbert Van Thienen), ses beaux-frères, ses belles-sœurs ainsi que ses neveux et nièces.

Mme Adrienne Tremblay



Au CHSLD DE RIMOUSKI, le 17 juin 2018, est décédée à l'âge de 83 ans, Mme Adrienne Tremblay, épouse de M. Noël Lévesque. Elle demeurait à Rimouski. Elle était la fille de feu Adrien Tremblay et de feu Emma Pineault.

Outre son époux Noël, Mme Tremblay laisse dans le deuil, ses enfants Nicole et Alain (Nicole), ses frères et soeurs : Marie-Reine (feu Salvatore), Victor (Carmen), Paul (feu Léonie), Edmond (Marguerite), Rachel (feu Rodolphe), Claudia (feu Lauréat), Madeleine, ainsi que de nombreux parents et amis(es).

Sœur Marianne Sirois (Sr. Marie-Jacinthe-de-Fatima)



À la Maison Bon-Pasteur, est décédée, le 7 août 2018, Sœur Marianne Sirois (Sr. Marie-Jacinthe-de-Fatima), Sœur du Bon-Pasteur de Québec, à l'âge de 89 ans, après 64 ans de vie religieuse. Elle était native de Val-Brillant, Matapédia et était la fille de feu monsieur Philippe Sirois et de feu dame Blanche Malenfant.

Outre les membres de sa famille religieuse, elle laisse dans le deuil les affilié(e)s à la Congrégation ; ses sœurs : Laurette (feu Fernand Morneau), Mariette (feu Charles Tremblay) et Thérèse (Albert Ouellet) ; ses frères : Jean-Marie (Georgette Charrette) et Luc (Christiane De Bellefeuille) ainsi que ses belles-sœurs : Georgette Santerre (feu Richard Sirois) et feu Marie-Jeanne Grant (feu Marcel Sirois). Elle était la sœur de feu l'abbé Jean-Pierre Sirois. Elle laisse également dans le deuil de nombreux neveux, nièces, cousins et cousines.

Mme Ludivine Banville



Au CISSS Bas-St-Laurent - Hôpital d'Amqui, le 2 octobre 2018, à l'âge de 91 ans et 2 mois, est décédée madame Ludivine Banville, épouse de feu monsieur Rosaire Gauthier. Elle demeurait à Val-Brillant. Elle était la fille de feu monsieur Thomas Banville et de feu madame Alma Turcotte.

Madame Banville laisse dans le deuil, ses enfants : Cécile (Gaspard Claveau), Yvette (André Quindon), Hélène (Michel Delsaer), Roland (Francine Langlois), Jean-Yves (Lynda Carré); ses petits-enfants : Steeve, Éric, Sylvie, Gina, François, Frédéric, Patrick, Andrée-Anne, Adam, Sabrina; ainsi que ses 14 arrière-petits-enfants. Elle était la soeur de : Émilia (Jean-Marie Ouellet), feu Henriette (feu Jean-Rémi Gosselin), feu Réginald (Lise Larue), Bertrand (Laurie Fortin), Luc (Louiselle Bégin), Laurent (Micheline Corriveau), Suzanne (Roger Ouellet), Diane (Richard Garneau), feu Lina (Jean-Yves Bouchard). Elle laisse également dans le deuil, ses beaux-frères et ses belles-sœurs de la famille Gauthier, ses neveux et ses nièces, ses cousins et ses cousines, ainsi que de nombreux parents et amis(es).

Mme Denise Lavoie



À son domicile, le 26 septembre 2018, à l'âge de 68 ans et 8 mois, est décédée madame Denise Lavoie, épouse de monsieur Fernand Gagné. Elle demeurait à Val-Brillant. Elle était la fille de feu monsieur Camille Lavoie et de feu madame Yolande Ouellet.

Madame Lavoie laisse dans le deuil, son époux : Fernand; ses enfants : Nathalie (Denis Morissette), Patrick (Isabelle Dumais), Simon (Blaine Walsh); ses petits-enfants : Jessie, Alison, Karyane, Joyce, Derek. Elle était la soeur de : Louiselle (Jean-Marie), Réal (Lise), feu Rémi (Diane), Camilienne (feu Jean-Claude), Germain (Noëlline), Lucien (Réjeanne), Marjolaine (Charles), Marie-Reine (Réjean), Réjean (Diane), Donald (Ginette), Daniel (Lise). Elle était la belle-soeur de la famille Gagné : feu Lise (Jacques), Jacques (Lorraine), Françoise (feu Michael), Normand (Gaby), Danielle (Jules), Micheline (Francis), Jeannine (Yvon), Nicole (Jean), Louisette (Bernard), Marc-André (Estelle). Elle laisse également dans le deuil ses neveux et ses nièces, ses cousins et ses cousines, ainsi que de nombreux parents et amis(es).



Bon
Appétit 

Pain au Poulet

2 tasses de poulet cuit déchiqueté
1 branche de céleri coupé fin
1 petit oignon coupé fin
2 c. à table de persil
Sel et poivre au goût

½ tasse de gruau
1 tasse de mie de pain
¾ tasse de lait
2 c. à soupe de beurre
2 œufs battus

Mélanger ensemble le poulet, le céleri, l'oignon, le persil et le sel et poivre.

Faire chauffer le lait et le beurre au point d'ébullition, le déposer sur le gruau et la mie de pain.

Laisser reposer. Battre les œufs et ajouter au mélange de gruau.

Mélanger ensemble les deux préparations. Verser dans un moule à pain en pyrex graissé. Mettre le moule à pain en pyrex dans un moule plus grand dans lequel vous aurez ajouté un peu d'eau. Cuire à 375°F pendant 45 minutes.

Servir avec une crème de poulet ou champignons à laquelle vous n'ajoutez pas d'eau.

Crêpe soufflée aux pommes

2 pommes pelées tranchées
¼ tasse de beurre
½ tasse de cassonade
1 c. à thé de cannelle
3 œufs

½ tasse de lait
½ tasse de farine
¼ c. à thé de vanille
Sucre en poudre

Préchauffer le four à 400°F. Faire fondre le beurre dans une poêle allant au four de 10 pouces, puis ajouter les pommes, la cassonade et la cannelle. Faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que les pommes soient ramollies.

Pendant que les pommes cuisent, mélanger les œufs, le lait, la farine et la vanille jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Une fois les pommes prêtes, verser la pâte à crêpes sur les pommes et mettre la poêle dans le four chaud pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la crêpe soit bien dorée et soufflée. Saupoudrer de sucre en poudre si désiré et savourer.

Remarque : Si vous n'avez pas de poêle allant au four, utilisez un plat allant au four de taille comparable.

Les lecteurs nous écrivent



Par Nathalie Beaulieu

Alors que les phares qui servaient de guides aux navires dans la nuit sont appelés à disparaître et à s'éteindre remplacés par les nouvelles technologies, le Pierre-Brillant, lui, nous éclaire sur ce que deviennent les gens de notre beau village...

Longue vie et merci de votre magnifique journal...

*Alexis Tremblay,
Blainville*

Merci et félicitations à toute l'équipe pour votre beau travail.

*Madeleine Roussel,
Amqui*

Merci pour votre magnifique travail. C'est un plaisir de vous lire à chaque fois. Bonne continuité.

*Alain Fournier,
Longueuil*

Merci de rappeler quand l'abonnement est échu, chaque numéro est plaisant à recevoir.

*Rachel Bélanger Jean,
St-Vianney*

Merci à toute l'équipe pour le beau travail.

*Nicole Leblanc,
Sainte-Claire*

Bonjour à vous du comité et félicitations pour votre travail d'information. Je vous souhaite longue vie aux responsables de tous les écrits et chroniques. Bravo et longue vie.

*GINETTE et GÉRALD FRASER,
Ste-Catherine de la
Jacques-Cartier*

Merci de votre attention et pour toute l'énergie que vous mettez afin que ce bon journal soit publié.

*Jocelyne Rousseau,
Mont-Tremblant*

C'est avec plaisir que je renouvelle mon abonnement au journal Pierre-Brillant. En juin, je suis retournée à Val-Brillant avec plusieurs de mes frères et de mes sœurs. Que de beaux souvenirs!

*Jeannine Santerre Lefebvre,
Québec*

Vous faites du beau travail.

*Réjeanne Dumont,
Amqui*

Bonjour à vous tous. C'est avec plaisir que je découvre à chaque fois votre journal toujours aussi intéressant et captivant. Bravo à toute l'équipe et merci pour ces beaux moments de lecture!!

*Thérèse Ouellet,
Québec*

Félicitations pour votre intéressant journal à présentation impeccable (photos, orthographe, etc.). Il contribue à entretenir des liens précieux entre ceux qui sont près (les paroissiens eux-mêmes) et ceux qui sont loin. Quelle belle mission!

*Sr Fernande St-Pierre,
Laval*

J'apprécie beaucoup ce journal. Félicitations à toute l'équipe. Merci.

*Madeleine Gaudreault Charest,
Laval*

Félicitations aux bénévoles de ce magnifique journal qui nous renseigne chaque fois que je le reçois.

*Marie-Adèle Roy,
Sayabec*

Bonjour à vous tous. Félicitations pour votre beau travail et merci.

*Rolland Miller,
Sayabec*

Bonjour gens de Val-Brillant. Un gros merci à toute l'équipe du Pierre-Brillant qui met temps et cœur à faire de notre journal un petit bijou. C'est un plaisir renouvelé de vous lire à chaque parution. Le Pierre-Brillant solidifie l'attachement pourtant bien présent à mon village natal où il fait si bon retourner.

*Lise Pelletier,
Sherbrooke*

Comme tous les ans je prends un petit moment pour vous informer que je renouvelle mon abonnement pour le journal que je dévore d'un bout à l'autre. C'est toujours plaisant de recevoir des nouvelles de notre ancien village même si ça fait plus de 60 ans que nous sommes partis. Espérant vous lire au prochain numéro.

*Rachel Fraser Vignola,
St-Cuthbert*

Les lecteurs nous écrivent

Bonjour à toute l'équipe,
vous faites du bon travail.
Continuez à nous donner
des nouvelles de notre
ancien chez-moi, Val-
Brillant.

*Françoise Turcotte,
Amqui*

Continuez votre beau
travail.

*Claudia Deschênes,
St-Aubert*

Bravo pour votre beau
travail. Merci

*Rodrigue Caron,
Mirabel*

Félicitations à toute
l'équipe. Le journal est de
plus en plus intéressant.

*Georgette et Jean-Marie Sirois,
Québec*

Merci à tous les bénévoles,
toujours un plaisir de
vous lire.

*Irène Bélanger,
Dollard-Des-Ormeaux*

Les donateurs



Par Nathalie Beaulieu

Odile B. & Réal Paquette, *Laval*

Rodrigue Roy, *Prévost*

Ginette & Gérald Fraser, *Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier*

David Morin, *Lac St-Charles*

Jean-Marc D'Amours, *St-Mathieu Beloeil*

Nicole Leblanc, *Ste-Claire*

Madeleine Roussel, *Amqui*

Marc St-Amand, *Laval*

Cécile Gagnon, *Sayabec*

Irène & Yvon Aubut, *Dollar-des-Ormeaux*

Anonyme, *Val-Brillant*

Thérèse Ouellet, *Québec*

Fernande Carré & Marcel Roy, *Amqui*

André Bélanger, *Orford*

Rachel Bélanger Jean, *St-Vianney*

Line Langlais & Donald Courcy, *Shefford*

Renaud D'Amours, *Matapédia*

Réjeanne Dumont, *Amqui*

Raymonde Dupéré, *Amqui*

Rachel Fraser Vignola, *St-Cuthbert*

Jean-Marc Lavoie, *Québec*

Jeannine Lefebvre, *Québec*

Benoit Pelletier, *Sayabec*

Georges Roussel, *Laval*

Jean-Marie Sirois, *Québec*

Alexis Tremblay, *Blainville*

Françoise Turcotte, *Amqui*

Madeleine Gaudreault Charest, *Laval*

Paul-Henri Ouellet, *Repentigny*

Laurette Malenfant, *Amqui*

Huguette & Gilles Michaud, *Terrebonne*

Laurette Sirois, *Levis*

Julie Côté, *St-Jérôme*

Roland Miller, *Sayabec*

Noëlla & Rodrigue Caron, *Mirabel*

Léopold Lavoie, *Lasalle*

Benoit Saucier, *Matane*

Marie-Adèle Roy, *Sayabec*

Lise Pelletier, *Sherbrooke*

Antoine Cloutier, *Lévis*

Marielle Bordua, *Boucherville*

Anita Côté, *Amqui*

Claudia Deschênes, *St-Aubert*

Claudette Turcotte, *Sayabec*

Micheline Leblanc, *Amqui*

Total des dons : 428 \$

Merci beaucoup !



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 permettra 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

Boucherville (siège social)

1263, rue Volta, J4B 7N7
Tél. : (450) 641-2626
Téléc. : (450) 641-2614

Laval

1555, boul. De l'Avenir, bureau 203, H4S 1B7
Tél. : (514) 332-6336
Téléc. : (450) 663-4002

Trois-Rivières

3346, Bellefeuille, G9A 3Z3
Tél. : (819) 697-3555
Téléc. : (819) 697-0049

Québec

2160, rue Lavoisier, G1N 4B3
Tél. : (418) 681-7173
Téléc. : (418) 681-1711

Drummondville

1175, rue Janelle, bureau 201, J2C 3E2
Téléphone : (819) 474-6898, Poste 1315
Télécopieur : (819) 474-5011

www.extraressources.ca

DECO SURFACES^{MD}

EXPERTS EN COUVRE-PLANCHERS ET DÉCORATION

Ma vie.
Mon décor.

Isabelle D'Amours, Designer
Raymond D'Amours, Propriétaire

88, route 132 Ouest, Val-Brillant

Tél. : 418-742-3655

decorationdamours@decosurfaces.com

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

Rejoignez-nous !

facebook

Chez Décoration D'Amours nous vous offrons les services suivants :

- ☐ Design / décoration en magasin et à domicile
- ☐ Estimation et prise de mesures par du personnel qualifié
- ☐ Installation professionnelle et garantie de tous nos produits
- ☐ Conception de plans de rénovations intérieures
- ☐ Entrepreneur général en construction / rénovation
- ☐ Vente de céramique, préart, plancher flottant, plancher bois franc, planchette de vinyle, tapis, systèmes de plancher chauffant, peintures MF et habillages de fenêtres

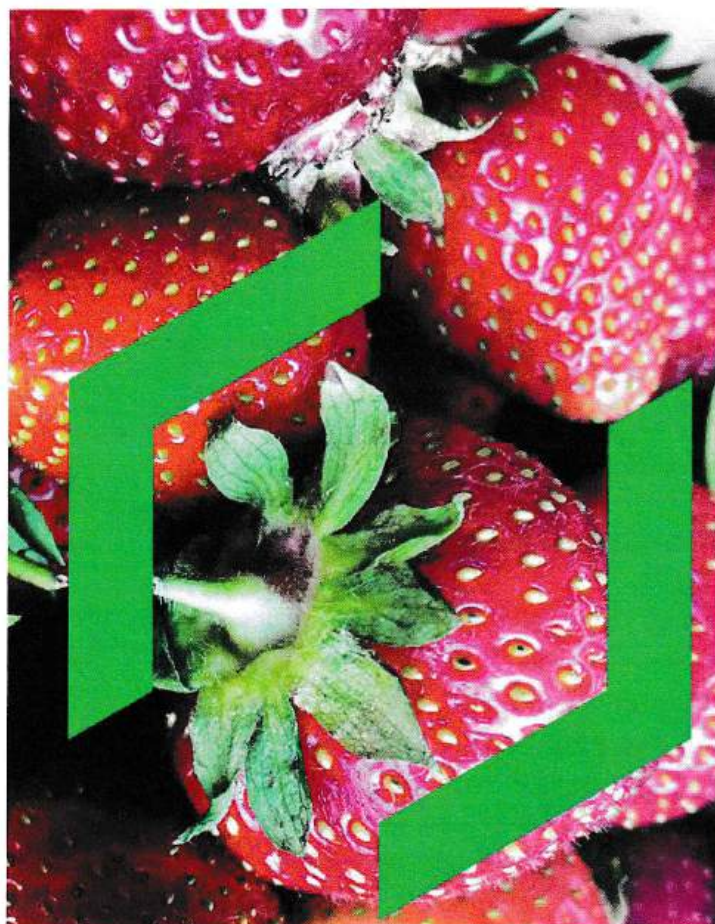
Heures d'ouverture

Lundi au vendredi

9 h à 12 h et 13 h à 17 h

DÉCORATION D'AMOURS INC.

www.decorationdamours.com



700 000 \$ retournés aux membres et à la collectivité

La ristourne, c'est aussi contribuer au
développement de notre milieu de vie

Ensemble, on appuie des milliers de projets

Facebook.com/caissevalleedelamatapedia



Desjardins

Caisse Vallée de la Matapédia