

# PANORAMA



**CÉLÉBRONS LA NATURE  
PAR LE PRINTEMPS VERT**  
à lire en page 3

Pierre Poisson professeur et les élèves Ariane Lagrandeur, Érika Williams, Ève Labrecque, Nadia Dubois, Jérémy et Jeffrey Balch et William Racicot

**Meilleurs  
prix en ville**  
450 522-3232  
24h/24h  
7 jours/7

**REMORQUAGE  
BEAUREGARD**  
450.522.3232

8 camions à votre disposition  
7 jours 24 hrs  
24 heures 7 jours

**Waterloo, Granby  
Roxton Pond**

**10 camions**  
Services disponibles :

- Accident
- Enlèvement
- Crevaison
- Déverrouillage de portière
- Essence
- Survoltage

Transport de véhicule lourd  
Transport léger courte et longue distance

**Les meilleurs prix en ville**

Services Club Automobiles CAA & Sykes Canada

5 \$ de rabais  
sur un remorquage.  
Sur présentation de ce coupon  
450 539-3232

## Nous acceptons les pré-arrangements d'ailleurs

Contactez-nous pour plus d'informations



450 539-5551 • 1 888 367-8471 • 5140, rue Foster, Waterloo J0E 2N0  
www.lesieur.ca • Le meilleur service au plus bas prix!



**Claude  
Daigneault**

La passion dont je veux vous parler, même si le temps de l'année est propice, n'est pas la Passion du Christ avec ses quatorze stations telle que racontée et décrite dans l'Évangile. La passion en question est la passion ou plutôt les passions de la vie qui nous habitent. C'est celle décrite comme un mouvement impétueux et irrésistible vers une personne ou une émotion puissante et continue qui **domine la raison**. Êtes-vous passionné actuellement par votre travail ou vos activités? L'avez-vous déjà été? Pour le savoir posez-vous les questions suivantes: est-ce qu'il y a quelqu'un ou quelque chose pour lequel j'étais tellement enthousiaste que j'étais prêt à me dépasser, à aller au-delà du minimum requis, à faire un effort supplémentaire ou à me sacrifier? Au moment de lire ces lignes pour quoi ou pour qui êtes-vous passionnés? Ou, seriez-vous actuellement plutôt passif que passionné?

Le tout nouveau Pape François est, à ce qu'on raconte, un passionné des pauvres qui a toujours été préoccupé par les pauvres. Comment un passionné des pauvres a-t-il pu, à la grande surprise de la majorité, être élu Pape? C'est à se demander si les cardinaux n'ont pas perdu la raison. Voici ma logique: un Pape passionné des pauvres, ça aime les pauvres, ça aide les pauvres, ça vit pour les pauvres, ça prie pour les

## LA PASSION, LE PAPE, LES PAUVRES ET LA CONFESSON PAR INTERNET

pauvres et ça bénit les pauvres. En résumé, ça fait tout pour les pauvres. En retour les pauvres vont aimer le Pape, prier pour le Pape et remercier le Pape. Mais l'amour, les prières et les remerciements ce n'est pas ça qui apporte du pain sur la table ou plutôt des sous au Vatican. Ce sont les quêtes, les contributions monétaires ou les biens laissés en héritage à l'Église qui rapporte des sous au Vatican. Et un pauvre, de l'argent, ça n'en a pas. Ni maintenant, ni demain, ni l'an prochain à moins de vouloir être encore plus pauvre. Ceux-là, ce sont des pauvres masochistes.

Alors si le Pape aime les pauvres, c'est qu'il n'aime pas les riches. Et les riches ce sont eux qui ont de l'argent. Alors, où le Pape va-t-il prendre les quelques \$300 millions dont quelques \$70 millions proviennent des quêtes mondiales pour payer les frais annuels de fonctionnement du Vatican. À moins qu'il n'ait un bon coussin pour lui permettre de survivre encore longtemps à une faillite éventuelle. C'est une menace réelle car selon des sources sûres, les richesses du Vatican seraient essentiellement des richesses artistiques depuis qu'ils se sont fait vider les coffres lorsqu'envahi par les Italiens eux-mêmes, en 1870. Jusqu'en 1929, le Saint-Siège vécut exclusivement des dons des fidèles du monde entier. Cette année-là c'est Mussolini qui, en voulant faire la paix avec le Saint-Siège, conclut un échange de terrains contre dollars qui apporta un petit

coussin au Vatican mais pas assez pour assurer sa pérennité à long terme sans autre source de revenus. Alors, où va-t-on prendre l'argent pour payer le salaire des quelques 3,000 personnes qui travaillent au Vatican?

De retour à la passion; dans sa passion pour les pauvres, le nouveau Pape pourrait-il être envahi par une émotion intense qui **domine la raison**? Si le Vatican se retrouve dans le trouble financièrement, comment va-t-il s'en sortir? Vers qui va-t-on se tourner? Sûrement pas vers les pauvres car ils n'ont pas d'argent. Sûrement pas vers les riches du monde occidental qui ne pratiquent plus et laissent les églises disparaître les unes après les autres. Historiquement, l'Église a toujours été près des pauvres mais elle était largement supportée par les biens nantis. Si cela se produit, est-ce que les prières des pauvres pourront compenser pour le manque à gagner monétaire?

Dans un livre publié récemment par Stephen Covey\*, ce dernier émet l'hypothèse d'un fort retour à la spiritualité avec les prochaines générations. Il base sa prédiction sur les grandes époques de l'humanité qui furent dans l'ordre: l'âge de pierre, l'âge de l'agriculture, l'âge de l'industrialisation et l'âge de la technologie dans laquelle nous sommes aujourd'hui. En termes de temps, chacune a été graduellement de plus en plus courte. Il prédit que la prochaine ère sera celle de la sagesse et de la spiritualité. Dans cette ère, les humains seraient à la recherche

d'une raison d'être, d'un retour aux sources, de soif de justice, de faire une différence et de laisser leur marque lors de leur passage sur cette terre. Il serait alors normal, tout comme le Pape François, que les prochaines générations se tournent également vers les pauvres et un partage plus équitable de la richesse!

Le positionnement actuel de l'Église du nouveau Pape François et de son virage vers les pauvres va-t-il s'avérer un choix stratégique judicieux? Peut-être que le nouveau Pape sait quelque chose ou voit quelque chose que tous les cupides du monde qui nous entourent ne voient pas! Une autre possibilité un peu moins souriante pour la pérennité du Vatican et de sa hiérarchie dépassée, c'est que les nouvelles générations dans leur recherche d'une spiritualité renouvelée optent pour une plus grande autonomie et une décentralisation du pouvoir ecclésiastique. Dans un tel scénario, des ponts plus directs avec « l'être suprême » seraient établis avec comme conséquence la disparition de plusieurs intermédiaires. N'est-ce pas ce qui s'est produit dans plusieurs domaines avec l'arrivée d'internet. On se retrouverait alors avec des centaines de « mini Vatican » de par le monde plus autonome et plus efficace dans leurs interventions car elles seraient mieux adaptées à leur contexte local. Aurons-nous bientôt la confession par internet?

\* *The 8th Habit, Éditions Free Press*

**UNIPRIX**  
de Saguenay

☎ 450 539-2747

☎ 450 539-4903

4551, rue Foster  
Waterloo (Québec)  
J0E 2N0

### Associez-vous à votre PANORAMA !

Afin de poursuivre sa mission emballante de « faire » une information différente, instructive et porteuse de changement social, PANORAMA a besoin de solidarité. Votre adhésion à titre de membre traduira votre soutien à notre mission et aux objectifs que l'équipe de bénévoles poursuit avec la plus grande conviction.

Je deviens membre du journal communautaire PANORAMA  
5 \$ (cotisation annuelle)

Nom : .....

Adresse : .....

Tél. : ..... Courriel : .....

Journal Panorama, 650 de la Cour, C.P. 700 / Waterloo, Qc J0E 2N0

### EXCAVATION WATERLOO 2009 inc.

9208-9473 Qué. Inc. #RBQ 2327-4152-29

#### TRANSPORT

Terre • Sable • Gravier

• Concassé

Installateur approuvé

• Ecobox • Enviro Septic

• Bionest & autres

♦ Déneigement ♦

Greg Williams 450 521-1313

Tél. : 450 539-3660 - 450 539-3090

6570, Foster / Waterloo, Qc J0E 2N0



**Nicole  
Brunelle**

Représentante  
des ventes

Journal Panorama  
Tél. : 450 539-2183 ou  
Tél. : 450 920-0860  
jackimow@live.com

**LA DATE DE TOMBÉE  
POUR LA PUBLICITÉ EST  
LE 10 DE CHAQUE MOIS**

JOURNAL COMMUNAUTAIRE

**PANORAMA**

**NOTEZ BIEN**

**DATES DE TOMBÉE**

**LE 10 DU MOIS  
POUR LA PUBLICITÉ**

**LE 15 DU MOIS  
POUR LES ARTICLES**

**Conseil d'administration**  
Pierre Brien, Denise Lauzière

**Comité de production**  
Ginette Choinière, Hélène Gélinau, Denise Lauzière

**Développement et coordination**  
Denise Lauzière

**Collaboration**  
Marguerite Campbell, Michel Cormier, Claude Daigneault, Hélène Gélinau, Marilyn Guay Racicot, Pierre-Luc Hébert, Cécile Lachapelle, L'auteur et sa muse, Denise Lauzière, Richard Morasse, Valérie Morissette, Dominique Ouellet, Isabelle Potvin, Marika Vautour et tous nos précieux collaborateurs du mois.

**Conception et Graphisme**  
Ginette Choinière

**Correction**  
Denise Duval

**Représentante publicitaire**  
Nicole Brunelle

**Distribution**  
6 000 exemplaires distribués par la poste onze fois par année

**Couverture géographique**  
Waterloo, Shefford, St-Joachim, Warden

**Impression**  
Hebdo Litho, Saint-Léonard

Panorama est publié par le  
Centre d'accès communautaire de Waterloo

650, de la Cour  
Waterloo (Qué.) J0E 2N0

Téléphone : 450 920-0860

Télécopieur : 450 539-2475

Courriel: journal@cacwaterloo.qc.ca

Dépôt légal  
Bibliothèque nationale du Canada • ISSN 1708 - 4105





# UN PRINTEMPS VERT FIER DE SA COULEUR

par : Denise Lauzière

## Qui s'occupe de la Yamaska...parce que nous avons besoin d'elle!!!

À l'école secondaire Wilfrid-Léger de Waterloo, en présence de M. Pascal Russell, préfet de la MRC de la Haute-Yamaska et maire de Waterloo, accompagné des partenaires organisateurs des différents événements, qu'a eu lieu l'appel à la mobilisation environnementale annuel que représente le Printemps Vert de La Haute-Yamaska, édition 2013. Ainsi, du 23 mars au 9 juin, le regroupement du Printemps Vert sensibilise et met à contribution les 7 à 77 ans de toute la Haute-Yamaska par l'entremise de neuf activités qui porteront des effets concrets sur notre environnement et notre milieu de vie.

## Dès ce printemps : Le sentier des libellules de Waterloo

Ce sentier longe le lac Waterloo et est utilisé par la communauté waterlooise depuis bon nombre d'années. Pour en augmenter l'intérêt et démontrer la richesse de la faune et la flore, nombre d'acteurs se sont regroupés pour en faire une expérience de compétence transversale permettant de réaliser les objectifs suivants :

- 1- Permettre par le truchement de la nécessité d'avoir des nichoirs afin d'atteindre l'accréditation Audubon, de mettre à profit les compétences des élèves de l'École secondaire Wilfrid-Léger dirigée par Pascal Ménard, d'intégrer plusieurs matières académiques dans le processus de conception et de construction des nichoirs d'oiseaux adaptés à la richesse herboristique actuelle et future du sentier des libellules.
  - 2- Permettre l'intégration des élèves du territoire de la ville de s'impliquer bénévolement dans un projet communautaire et rassembleur comme le sentier des libellules.
  - 3- Permettre une participation intergénérationnelle des résidents de la ville, du CPE à la FADOQ, dans une activité simple, éducative et de plein air afin de diminuer le fossé des générations
  - 4- Permettre à des sommités dans leur domaine (M. Bernard, Mme Schneider et M. Bolduc) de transférer leurs connaissances et leur passion aux générations qui nous remplaceront.
- C'est donc une invitation pour découvrir et redécouvrir ce milieu naturel à deux pas du centre-ville!

En page couverture vous pouvez découvrir des jeunes de l'École secondaire Wilfrid-Léger ayant participé activement à ce projet par la fabrication de plusieurs nichoirs qui seront peints par des élèves du primaires et disposés aux abords du Sentier des libellules.

## Ailleurs sur le territoire de la rivière Yamaska

Le printemps Vert c'est une panoplie d'initiatives tenues des citoyens bénévoles qui permettent la tenue et le succès de nombreuses activités environnementales et améliorent notre milieu de vie.

## Une Heure pour la Terre : samedi 23 mars de 20 h 30 à 21 h

## 25 au 28 mars : La semaine de l'environnement au CÉGEP de Granby-Haute-Yamaska

## Mardi 23 avril : Célébrons la Terre, au parc Daniel-Johnson

Atelier 19 organise la marche éco-citoyenne de « Célébrons la Terre ». Rendez-vous au Carrefour des Caisses populaires Desjardins à Granby vers 9 h 30, marche jusqu'au parc Daniel-Johnson où spectacles, activités, kiosques à thématiques environnementales et expositions... attendront les marcheurs.

## Samedi 4 mai : Fête de la rivière à St-Joachim-de-Shefford

Le nettoyage des fossés est organisé par la municipalité et tous les citoyens sont conviés à se joindre au bureau de la mairie de St-Joachim-de-Shefford dès 9h.

## Samedi 11 mai : Fête de la rivière au parc Daniel-Johnson

Dès 9 h, nettoyage des berges de la rivière Yamaska Nord. Cueillette de déchets, léger dîner, tirage de prix de présence, distribution d'arbres, kiosques, ensemencement de poissons et visite de la Centrale de traitement d'eau potable ainsi qu'à celles de la Station d'épuration des eaux usées sont à l'horaire.

## Mercredi 15 mai : Vers des États généraux : Adoptons la rivière Yamaska!

États généraux sur la Yamaska organisée par l'OBV Yamaska.Nord. Les citoyens sont conviés au premier cocktail-bénéfice le **mercredi, 15 mai prochain** à la salle communautaire de Roxton-Pond. À cette occasion, la Fondation SÉTHY fera l'annonce du lancement de sa compagnie « Adoptons la

rivière Yamaska » par un groupe réputé qui en sera le parrain officiel. Pour acheter vos billets [www.fondationsethy.org](http://www.fondationsethy.org), ou joignez-nous par courriel.

## Vendredi 24 mai 2013 : États généraux de l'eau du bassin versant de la Yamaska

La rivière Yamaska demeure l'affluent le plus pollué du fleuve Saint-Laurent. Dans les pages du [www.urgenceyamaska.net](http://www.urgenceyamaska.net), l'on retrouve un documentaire vidéo narré par Christian Vanasse, une campagne d'appui populaire et toutes les informations nécessaires pour participer à la consultation publique en cours jusqu'au 12 avril et au concours photo pour jeunes de 12 à 17 ans.

## Mercredi 29 mai : Conférence : Une cohabitation harmonieuse est-elle possible entre les humains et les animaux sauvages qui les entourent?

Conférence gratuite à la salle du Conseil de la ville de Granby le 29 mai à 19 h. Un

naturaliste de la SÉPAQ du parc national de la Yamaska nous révélera différents trucs de cohabiter paisiblement avec la faune. Une biologiste du Zoo de Granby, accompagnée d'une moufette vivante prénommée *Fleur*. Réservation obligatoire au 450-361-6137.

## Dimanche 2 juin 12 h à 16 h : « La nature en fête », une porte ouverte sur les milieux humides. Spécial rivière pour 2013 au Centre d'interprétation de la nature du Lac Boivin

Information sur les rivières, cours d'eau et des actions engagées pour les préserver et les restaurer. Artistes peintres sur place.

## Dimanche 9 juin, Portes ouvertes gratuites au Parc national de la Yamaska

Excursions guidées en rabaska sur le réservoir Choinière seront à l'horaire. Pour information et réservation : 450 776-7182.

## « Notre existence se trouve entre deux éternités. »

[Timée]



**Bessette**  
RÉSIDENCES ET JARDINS FUNÉRAIRES

Le témoignage d'une vie

[www.famillebessette.com](http://www.famillebessette.com)

GRANBY | BROMONT | ROXTON POND | VALCOURT  
5034, rue Foster, Waterloo 450 539-1606 1 888 730-6666

## IMPÔTS 2012

PROFITEZ DE TOUTES LES DÉDUCTIONS ET DES CRÉDITS D'IMPÔT AUXQUELS VOUS AVEZ DROIT

SERVICE PERSONNALISÉ  
PARTICULIERS  
TRAVAILLEURS AUTONOMES

TED  
SERVICE RAPIDE  
PRIX COMPÉTITIFS

## SERVICE DE COMPTABILITÉ

TENUE DE LIVRE  
SIMPLE COMPTABLE & AVANTAGE

FORMULAIRES : TPS/TVQ, DAS... ETC  
DÉPLACEMENT À VOTRE ENTREPRISE

**JOCELYNE PATENAUDE, T.E.A.**

161, BELLEVUE, WATERLOO, QC JOE 2NO

TÉL : 450 539-2504



# REJOINDRE LES JEUNES LÀ OÙ ILS SONT

par : *Hélène Gélinau*

Dans un effort pour rejoindre les jeunes à travers leurs intérêts, le projet de la polyvalente Wilfrid Léger, pour l'installation d'un parc pour la pratique de la planche à roulettes, à proximité de l'école, a été retenu par le pacte rural. Une somme de 60 000\$ leur a été accordée.

L'engouement des jeunes pour la planche à roulettes ces dernières années, est indéniable. Ce loisir, d'abord pratiqué par ceux qu'on appelait les marginaux, en recherche d'émotions fortes, a vite été adopté par un grand nombre. Nous les retrouvons maintenant partout et les obstacles qui mettent leur adresse à l'épreuve sont recherchés. Soulignons que ce sport est actuellement reconnu comme discipline aux jeux Olympiques et que nos athlètes performant de mieux en mieux.

C'est dans un souci de rejoindre et d'accompagner les jeunes dans une éducation globale que la direction a mis à l'horaire l'activité planche à roulettes

(skate board). Quatre périodes de ce sport sur un calendrier de dix jours s'ajouteront aux options sport études possibles qui sont le hockey, l'art dramatique, le théâtre, le ski et le vélo.

L'installation de ce parc est prévue sur le terrain situé entre l'aréna et la polyvalente. La direction, qui a déjà eu des contacts avec une firme qui conçoit ces terrains croit que la nouveauté de celui-ci, rattaché à l'activité scolaire, amènera les utilisateurs à un plus grand sentiment d'appartenance à leur école.

Le directeur de l'école, M. Pascal Ménard, m'explique qu'il est de plus en plus nécessaire de rejoindre les jeunes en passant par leurs passions. Il faut chercher les moyens de contrer le décrochage scolaire à tout prix. Rejoindre les étudiants sur leur terrain pour rattracher surtout nos garçons. Sous la responsabilité de Yan Desautels, éducateur physique, l'activité couvrira les différents aspects de ce sport à partir de son début, c'est-à-dire la fabrication de leurs planches.

Pendant toute l'année, différents intervenants toucheront aux multiples facettes qui entourent ce sport en passant par la nutrition, l'alimentation, le fonctionnement du corps humain son entraînement, la connaissance des boissons énergisantes et leurs effets sans oublier la pratique du skate avec des experts. Les participants seront mis en contact avec une compagnie qui fabri-

que des planches et recevront un cours sur l'entrepreneuriat. Cette option fera aussi l'objet de questionnements, de réflexions susceptibles d'orienter leur vie à la sortie de la polyvalente.

Souhaitons que cette initiative aura comme résultat un apprentissage dans la sécurité mais aussi le goût d'aller plus loin dans la vie avec de bons outils.

## ESTELA LÓPEZ SOLIS artiste waterloise



Elle était l'artiste invitée par le Conseil montréalais de la Culture et des Communications dans le cadre de l'événement de la Remise du Prix à la création artistique en Montérégie.

Elle y a présenté son oeuvre DISPARITIONS ce jeudi 21 mars 2013.

## Déclarations d'impôts

### Services offerts :

- Production de vos déclarations d'impôts
- Service rapide et confidentiel
- Transmission électronique (TED) Fédéral et Provincial



À partir de **50\$** + taxes

- Et encore plus :
- États financiers
- Tenue de livres
- Assistance comptable
- Remises TPS/TVO
- Déclarations fiscales corporatives
- Achat et vente d'entreprise
- Conseils divers



**Bazinet et Roberge, comptables**  
22, rue Taylor, Waterloo  
Tél. : 450 539-4766

### TAMISAGE WATERLOO

2327-4152 Qué. Inc. #RBQ 2327-4152-29

Denis Cloutier, propriétaire  
Cell. : 450 531-2717

Éric : 450 531-4597

Terre tamisée • Sable • Gravier • Concassé  
TAMISAGE & Livraison :  
petites et grosses quantités

Tél. : 450 539-3090 / 450 539-3660



## PANORAMA FAIT PLACE À SES LECTEURS!

Vous avez une **opinion** à partager?

Facile! Deux façons.

Par courriel...

[journal@cacwaterloo.qc.ca](mailto:journal@cacwaterloo.qc.ca)

Par la poste... Panorama,  
C.P. 700 Waterloo, Qc JOE 2N0

Panorama ne partage pas  
nécessairement l'opinion  
exprimée ici.



## STATION SERVICE WATERLOO

Maurice Morin, prop.

PROPANE • GAZ RÉGULIER & DIESEL



Spécialités: PNEUS & CHANGEMENT D'HUILE

RABAIS PROMO SUR GRANDE MARQUE DE PNEUS

Michel Toulouse

LOCATION DE CAMION

10 rue Nord, C.P. 239 / Waterloo, Québec Tél: 450.539.1299 / Fax: 450.539.4600



## LES ENTREPRISES J. PONTBRIAND ENR.

ACHAT ET VENTE DE MEUBLES, ANTIQUES ET USAGÉS

MATELAS, ÉLECTROMÉNAGERS

Sans frais : 1 800 584-0346

2267, Avenue du Lac ouest  
Roxton Pond, Qc JOE 1Z0

Bur. : 450 372-2450 / Rés. : 450 378-2317  
antiqueplus1@hotmail.com



*Le journal publie les textes de cette page dans leur intégralité, sans les modifier.*

## Le temps des sucres...



*Marika Vautour,  
étudiante*

Les bourgeons commençant à se montrer le bout du nez, le soleil daignant éclairer notre ciel plus longtemps, chlorophylle à fond, pissenlits sortis : le temps des sucres s'amène avec notre printemps. Année après année, les arbres nous fournissent ce succulent sirop doré qui nous fait tant rêver. L'arbre des sucres, l'érable. Mon arbre, notre arbre. Il est devant moi : fort et robuste. Seul dans un oasis brun et blanc, délabré de toutes attentes. Nos attentes. Attentes d'éclat, de joie, de douceur. Un arbre dépouillé dans un décor terne d'arrière-saison, vert pour une contrainte au ciel d'été, au feuillage fourni qui signifie la vie. Orange pour la saison des citrouilles, gris pour la saison froide, coulant de parfums sucrés pour le printemps. Il est espéré, mais sans obligation. Ses branches nues grattent les fils électriques, le ciel, les nuages. Je le regarde, il m'observe. Tronc vertigineux aux écailles dorées, il répand son ombre de beauté sur la rue. J'entends le merveilleux son du silence. Mes oreilles veulent exploser : trop de sérénité en même temps. Je regarde l'arbre, il ne me rappelle rien. Rien que j'aie connu. C'est un arbre. Un arbre comme ceux qu'on côtoie chaque jour. Comme ceux qui sillonnent les parcs, comme ceux qui longent les rues. Un arbre. Puis, je me souviens. Il y a celui qui est petit, mais qui grossit. Celui qui est faible, mais vigoureux. Il gonfle, croît à l'intérieur de moi. M'envahit par moment. J'ai besoin de respirer. Je prends une pof de vie : oxygène à profusion. Vivre comme l'arbre, mouais, c'est ça. Mon arbre. Un éclat de rire cristallin me tire de mes pensées, je me retourne et souris. Deux petits humains se tiraillent, les mains plongées au fond d'un seau en métal. Un des deux s'empare du seau et s'approche les lèvres de celui-ci. Moi aussi je me suis amusée ici, sur ces terres, entre ces arbres sucrés. Maintenant, c'est à leur tour, aux petits. Moi je veille, je veille sur de nouvelles promesses et puis sur l'arbre, le grand arbre des traditions québécoises.



*L'auteur et sa Muse*

Je suis une petite goutte d'eau un peu sucrée qui repose dans le sol au pied d'un arbre majestueux depuis les premiers gels de l'automne dernier. Près de la fin de l'hiver, sous les chauds rayons du soleil et lorsque les conditions sont propices, j'entreprends une ascension vers le chalumeau inséré dans l'érable à sucre. Je dois m'y prendre à plusieurs reprises pour y arriver, car, parfois, avant d'atteindre ma destination, je dois redescendre pour la nuit. Et un bon jour, finalement, je me laisse glisser doucement vers le plus grand plongeon de ma courte vie pour rejoindre mes consœurs au fond de notre piscine d'aluminium. Rapidement, on se retrouve des milliers pour une grande baignade collective. Au loin, j'entends les gélots des chevaux qui approchent et en un tour de main on se retrouve dans l'immensité d'une mer d'eau d'érable sucrée. Le fermier attendait fébrilement ce jour puisque depuis la fin de l'automne et des récoltes, les journées étaient passablement longues malgré qu'en lumière, elles aient été courtes. Le bois sec pour alimenter le feu est prêt depuis longtemps et pour quelques jours, ce bâtiment appelé « La Cabane à sucre » va revivre et connaître une fébrilité intense. À notre arrivée à la cabane, on sent déjà la proximité d'un bon bain chaud et rapidement on s'y retrouve. Lentement, la température monte, une grosse partie de moi s'envole en vapeur pour rejoindre les nuages et une très infime partie de moi, la meilleure partie, la plus sucrée, sera transformée en régal pour le palais d'un amateur de tire d'érable. Pour la plupart des fermiers, ce n'est pas une activité très rentable au contraire, mais plutôt une occasion de se dégourdir et de sortir de sa léthargie hivernale tout en ayant du plaisir. Pour d'autres, ce sera une occasion de se réunir en famille pour savourer un menu qu'on ne retrouve qu'à cette période de l'année et qui est unique à notre coin de planète. Personnellement, ce sont les oreilles de crisses qui excitent le plus ma curiosité quant à leur origine dans ce menu. Les cretons, le jambon fumé, les fèves au lard et les patates, ça va. Mais les oreilles de crisses??? De plus, elles sont pas mal difficiles à digérer quand on exagère. Finalement, le sirop d'érable consommé occasionnellement tout au long de la prochaine année nous rappellera les joies de ces merveilleux moments de début de printemps. Quant à ma Muse, le temps des sucres la laisse complètement indifférente. C'est plutôt les souris qui habitent la cabane qui l'excite.



*Pierre-Luc Hébert,  
étudiant*

Je me rappelle lorsque j'étais gamin et que mes parents m'annonçaient, à ma sœur et moi, la grande nouvelle : les enfants, on s'en va chez « mononcle » Jules. Ma sœur et moi n'étions pas dupes, « mononcle » Jules = Cabane à sucre. La réponse à cette question était un « oui » incontestable. En trois temps trois mouvements, nous étions assis dans la rutilante Plymouth Voyageur 1987 ou 1992 de mon père qui servait littéralement de vaisseau familial (mon père a possédé les deux, c'est drôle comment un gars a de la mémoire pour les voitures, mais qu'il oublie systématiquement la matière après un examen). Pour vous mettre en contexte, « mononcle » Jules est en réalité l'oncle de ma mère qui est marié à la sœur de ma grand-mère, ou quelque chose du genre. Les arbres généalogiques sont compliqués à suivre surtout lorsque l'on est dans les dernières générations. Il y a des branches qui partent dans tous les sens et on se retrouve bien vite avec un p'tit cousin qui est le fils du frère de nos grands-parents. Parlant d'eux, ils avaient un Ford LTD 1984 (encore la mémoire automobile). Enfin bref, nous voilà ma sœur et moi sur le banc arrière de la mini fourgonnette communément appelée la « van », ma sœur sur le bord de la porte et moi dans le fond. La Plymouth Voyageur n'avait qu'une porte coulissante qu'on ouvrait à bras et non en appuyant sur un bouton, elle n'avait pas 47 coussins gonflables de séries ni de radio CD. Les vitres n'étaient pas électriques, il fallait tourner la poignée et naiser pendant 2 minutes avec les clenches des vitres arrière. La Plymouth n'avait pas de lecteur DVD pour faire passer le voyage plus vite à ma sœur et moi. Non. Il fallait se divertir et jouer ensemble. « Je veux cette auto-là ». « Non c'est moi qui l'a vu en premier ». « Les enfants pas de chicanes ». C'était peut-être le trajet qui était le plus intéressant, quoique d'aller à la cabane à sucre aussi c'était amusant. Peu importe la destination, c'est important d'accorder de l'importance au trajet, souvent c'est ce qu'il y a de plus beau.



*Dominique Ouellet,  
pompier*

Mon souvenir le plus persistant du temps des sucres me ramène à mon enfance où j'y revois l'utilisation ultime, à mes yeux, de cet aliment fantastique et unique. Donc, chaque printemps, mon père achetait différents produits d'érable, dont du sucre d'érable mou. Il se présentait sous la forme et la dimension d'une livre de beurre. Il était plus ferme que du beurre d'arachides, mais s'étendait assez bien pour tartiner une tranche de pain blanc frais. Il faut étendre le beurre d'érable mou généreusement en couvrant bien toute la surface et sur une bonne épaisseur puis on arrose le tout de crème 35 %. Lors de l'absorption, il faut faire passer lentement et longuement le bout et les côtés de la langue afin de capter au maximum les saveurs dégagées par cet assemblage culinaire de haute gastronomie! Rien que d'y penser, j'en ai des frissons et même, des larmes de plaisir dans le coin des yeux!

Je n'ai pas fait de recherches pour savoir à quelle tribu indienne appartenait le génie qui a eu l'idée de récolter l'eau d'érable puis de la chauffer afin d'obtenir ce nectar sublime, mais il faudrait lui remettre à titre posthume, un prix Nobel pour un apport exceptionnel à l'humanité!

La dégustation des produits de l'érable provoque toujours un état d'euphorie qui fait du bien. Ces petits plaisirs de la vie qui nous font oublier momentanément les tracas du quotidien. Mais attention, comme toute bonne chose, nous devons les consommer avec modération! Il faut être fier de ce produit de chez nous qui est unique à notre flore et notre climat. Et en plus, nous ne risquons pas de voir un jour des cannes de sirop d'érable « made in China ». Alors, bonne dégustation!



## NOUVEAU SERVICE EN GESTION DES MATIÈRES



# RÉSIDUELLES LA MRC DE LA HAUTE-YAMASKA ÉLARGIT SON SERVICE D'ÉCOCENTRES À TOUS SES CITOYENS CORPORATIFS

Le 22 août 2011, la MRC de La Haute-Yamaska procédait à l'inauguration officielle de ses deux nouveaux écocentres. Ce service qui connaît un excellent succès était jusqu'à ce jour offert uniquement aux résidents de La Haute-Yamaska. Aujourd'hui, la MRC est fière d'annoncer que tous les citoyens corporatifs de La Haute-Yamaska pourront, à leur tour, bénéficier du service des écocentres de la MRC.

« Rappelons que les écocentres sont nés d'une volonté de détourner de l'enfouissement des matières pouvant être valorisées mais qui ne sont pas acceptées dans la collecte sélective (bac bleu). L'élargissement du service aux 3 394 citoyens corporatifs représente la concrétisation d'une action supplémentaire pour mieux gérer nos déchets collectivement. », de souligner M. Pascal Russell, préfet de la MRC. « Fini les piles et le matériel informatique à la poubelle ! Tout citoyen qu'il soit corporatif ou non peut désormais se départir de ces matières, par l'usage des écocentres, de façon respectueuse de l'environnement. »

### Un élargissement du service en deux phases

L'élargissement du service des écocentres aux citoyens corporatifs s'effectuera en deux phases.

Dans le cadre de la phase 1, soit à compter du 6 mars, les citoyens corporatifs pourront apporter aux écocentres, **sans frais**, les matières suivantes:

- peinture non industrielle dans leur contenant d'origine
- piles
- huiles dans leur contenant d'origine
- lampes
- matériel informatique et électronique
- pneus d'automobile sans jante
- vélos, pneus et chambres à air pour vélos
- polystyrène utilisé pour isolation ou emballage, non contaminé.

À noter que seules les matières assimilables à des matières générées par une résidence seront acceptées. Les résidus de procédé seront refusés. Des limites de quantités s'appliquent.

Une liste plus détaillée ainsi que les consignes à respecter propres à ces matières sont accessibles via le site Internet de la MRC. Toute autre matière sera refusée pour le moment.

Un élargissement du service à d'autres types de matières dont les matériaux de construction et autres produits dangereux s'effectuera dans le cadre de la phase 2, prévue pour le mois de mai

prochain. Les modalités ainsi que la tarification applicable pour ces matières seront communiquées ultérieurement.

« Au cours des prochains jours, chaque propriétaire d'un immeuble non résidentiel du territoire recevra par la poste de la documentation exposant les nouveaux services offerts. Nous encourageons la communauté d'affaires à se prévaloir de ceux-ci et à poursuivre ainsi leur adhésion aux principes de développement durable. Le personnel de COGEMRHY vous y attend pour vous offrir un service courtois et efficace. » d'ajouter M. Russell.

### MODALITÉS GÉNÉRALES APPLICABLES

#### Types de véhicules refusés

Tous les types de véhicules lourds ou remorques non standards tels que tracteurs, camions à benne basculante, camions à plateforme, remorques à plateforme de plus de 12 pieds de long et autres sont refusés aux écocentres. Ces règles d'accès aux écocentres s'appliquent également aux citoyens qui apportent des matières en provenance de leur résidence.

#### Horaires des écocentres pour les citoyens corporatifs

L'accessibilité aux citoyens corporatifs sera la même que pour les résidents, à l'exception des samedis qui seront réservés exclusivement aux résidents.

#### Limite de visites

Les citoyens corporatifs seront limités à une visite par jour.

Ce nouveau service apportera quelques changements applicables à tous, incluant les résidents. La MRC fait appel à la collaboration des citoyens pour l'application de ces nouvelles règles.

Pour plus d'informations sur les écocentres, tous les acteurs de La Haute-Yamaska sont invités à consulter le site Internet de la MRC au [www.haute-yamaska.ca](http://www.haute-yamaska.ca).

Tél.: 450 539-2608  
Dép.: 450 539-1365

Essence • Diesel  
Carrosserie • Pare-Brise  
Mécanique générale  
Alignement

TECH-NET  
Professionnel  
DE L'AUTO

DÉPANNEUR  
Beau-soir

175-179 Principale / Warden, Qc J0E 2M0

Atelier **MMG** ENR.  
Jean Gévry, prop.  
**MÉCANIQUE GÉNÉRALE**  
MÉCANIQUE DIESEL • INJECTIONS ÉLECTRONIQUES

Tél. : 450 539-2851

6561, route 243 / Shefford

PPAG  
auto plus

**Daniel Gagné**

---

**Auto Plus.**

**Pièces D'auto  
Waterloo Inc.**

6165, Foster  
Waterloo, Qc J0E 2N0

Tél. : 450 539-0966  
Fax : 450 539-5310

**Le Carrossier**

Voiture de location  
et de courtoisie

*Garage Pierre Stratford*

145 Principale / Warden, Qc J0E 2M0

Tél.: 450 539-1757 • Fax: 450 539-1729

**GARAGE  
SERGE BAZINET**

Entretien, réparation, antirouille, vente et pose de pneus  
Serge Bazinet, prop.

3048 Foster  
Waterloo, QC J0E 2N0

Tél. : 450 920-3414  
Cell. : 450 776-4614

**Adhérez dès  
maintenant en magasin.**

**Metro Lussier**  
4615, rue Foster, Waterloo, Qc  
Tél. : 450 539-2833 / Fax : 450 539-1709

**metro  
mon épicier**

\*Participation en une marque déposée de Metro Inc. Programme offert dans certains magasins participants seulement. Pour tous les détails, veuillez vous référer aux modalités du programme sur metro.ca

Tél. : 450 539-2940  
Fax : 450 539-2236

**9109-1835 Québec inc.**  
**Acier et Métal Belfer**

Vente d'acier neuf et usagé  
Achetons aussi rebuts d'acier et de métaux

*RICHARD BÉLAND, propriétaire*

6477, rue Foster  
Waterloo, Qc J0E 2N0



Le mardi 23 avril à 9 h DÉJEUNER - CONFÉRENCE Réservé aux bénévoles du CABW et leurs conjoints (gratuit)

Le jeudi 25 avril à 11 h 30 TOURNOI AMICAL DE DARDS (version killer)  
Billet : 7 \$ p.p. repas et partie de dards Bourses aux gagnants.

Le vendredi 26 avril à 18 h SOUPER MÉCHOUI bœuf et porc avec animation au sous-sol de l'église St-Bernardin de Waterloo  
Billet : 15 \$ p.p. (10 \$ p.p. pour les bénévoles et conjoints du CABW)

Une belle façon de remercier vos bénévoles, c'est de leur offrir des billets pour le méchoui !!!

**BIENVENUE À TOUS !!!!**

Pour informations ou réservations, composez le 450 539-2395.



**Du 21 au 27 avril, le Centre d'action bénévole de Waterloo va célébrer la Semaine de l'action bénévole dont le thème cette année est PARTOUT, POUR TOUS.**

Parce que l'action bénévole est présente :

- Dans toutes les municipalités et les régions du Québec;
- Pour répondre à différents besoins; aide, accompagnement, animation, développement,
- Écoute, gestion, mentorat, orientation...
- Dans toutes les sphères de la société; affaires, aînés, culturelle, jeunesse, loisirs, pauvreté, santé, social, sports...
- Dans tous les milieux, sans égard à la condition sociale.

Parce que les bénévoles :

- Sont de tous âges et de toutes origines;
- Ont un bagage unique et des centres d'intérêts variés;
- Souhaitent s'épanouir tout en contribuant à l'amélioration de la qualité de vie de leur communauté.

Le visuel de la Semaine de l'action bénévole : Un panneau directionnel représentant toutes les possibilités offertes dans le bénévolat, la route choisie menant directement au milieu de vie des gens et au cœur de l'action bénévole. Les oiseaux en vol suggèrent le rayonnement du bénévolat, ainsi que la sensation d'épanouissement ressentie par les bénévoles.

**Le CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE WATERLOO vous invite à participer aux activités pour célébrer ensemble la semaine de l'action bénévole.**

Le samedi 20 avril à 16 h 30 MESSE COUNTRY à l'église St-Bernardin de Waterloo avec la participation de Bernard Paquette.



## Nouveauté

### DUO style AMÉRICAIN

### Pepperoni, fromage, origan



Ne peut être modifié

### Notre bon goût à petit coût!

2 X 9" Bambino	2 X 12" Medium	2 X 16" Extra large
12,95	21,95	32,95

**450 539-3181**  
**5765 rue Foster Waterloo**



## CHUT, C'EST UN SECRET

par : *Marilynn Guay Racicot*

Waterloo a beau être une petite ville sans méga cinéma ou centre d'achats pour passer le temps, elle a un attrait qui sonne bien mieux qu'un film d'action. Pour ceux qui ne l'auraient pas encore deviné, le trésor en briques rouges dont je parle, c'est notre maison de la culture.

Ce temple bien gardé, c'est ce qui me rend le plus fière d'être Waterloise. Du coup, j'ai envie de chanter le secret à tout le monde; de crier aux Granbyens, aux Bromontois, aux Montréalais, même, de venir l'envahir, notre salle.

Et puis non. J'ai envie d'être égoïste

et de la garder juste pour moi – pour nous. Tais-toi, me dit la petite voix. De peur que notre bijou perde sa valeur et ne devienne qu'une banale salle de spectacle, sans âme, comme bien d'autres.

Parce que dans cette salle-là, j'ai l'impression que Patrick Watson, Half Moon Run ou Ariane Moffatt jouent juste pour mes beaux yeux. C'est seulement lorsque le clap clap des applaudissements me sort de ma rêverie que je réalise que je ne suis pas l'unique personne à qui ces talentueux artistes livrent tout leur souïl sur la petite scène.

En poussant les grandes portes de cette ancienne église, impossible de ne

pas se laisser atteindre par l'excitation. L'ambiance qui anime la salle est grisante. Les lumières tamisées ont remplacé les lampions, les murmures des fidèles se sont transformés en rires et discussions, les œuvres exposées ont chassé le chemin de croix, les vapeurs chaleureuses de p'tite broue ont complètement dissipé l'odeur insipide et froide de l'église. Et le silence a laissé place aux artifices des prestations.

Les Waterlois n'ont rien à envier aux Montréalais ni aux Sherbrookoïses. Ni à qui que ce soit. Parce qu'en plus d'être tellement intimiste, la maison présente une programmation hallucinante et les billets sont presque donnés. Alléluia, donc, à l'équipe qui œuvre dans l'arrière-scène de la maison de la culture. C'est

grâce à vous que notre trésor reste un trésor et que je n'ai jamais perdu ma fierté d'être Waterloise.

La maison de la culture, pour moi, c'est aussi le Billy Libby – ce puceau chauve de 30 ans prisonnier d'un nid de fous – que j'ai joué sur ces planches-là à 15 ans. Et la chanson *Time of your life* que nous avons tous chanté avec une larme à l'oeil, nous les finissants de 2006, devant une salle comble pour notre premier « Secondaire en spectacle ». Pour vous, c'est peut-être un concert de piano. Ou bien une exposition. Pour d'autres, c'est rien du tout. Ça sert à quoi, une maison de la culture déjà? Ça sert à répandre la bonne nouvelle : venez, chers amis, vous enivrer d'art, de poésie, de musique, de créations. Mais chut, c'est un secret.

## RENCONTRE CHEZ SANTÉ COURVILLE

C'est le 14 février dernier qu'avait lieu la rencontre annuelle chez Santé Courville. Cette rencontre se veut une occasion spéciale d'échanges, dans une ambiance festive, entre les résidants, le personnel, les familles ainsi que les bénévoles. Voici donc un bref résumé des sujets qui y ont été abordés.

En tout premier lieu, la direction nous a présenté les bons coups de la dernière année, tels que la mise à niveau de la plomberie et l'achat de nouveaux équipements. Par la suite, la direction nous a présenté les projets qui seront développés lors de la prochaine année, comme la décoration du salon de l'entrée et de l'agora.

De son côté, par l'entremise de sa présidente, le comité des résidants est venu présenter le sondage de satisfaction de sa clientèle. Les résultats obtenus par ce sondage sont excellents, et ce dans toutes

les sphères du sondage (soins reçus, personnels, alimentation, entretien du bâtiment, entretien ménager, etc.) De plus, un suivi a été fait pour nous expliquer les mesures qui ont été prises pour améliorer les points à travailler.

La soirée s'est poursuivie à la présentation de la bénévole de l'année. Les bénévoles sont une richesse pour Santé Courville, car ils apportent avec eux leur sourire, leur joie de vivre, leur temps, leur énergie, leur collaboration, mais surtout leurs bonnes idées ce qui fait en sorte de bonifier les temps de loisir donnés aux résidants, sans eux les activités ne seraient pas aussi variées.

Pour les remercier de leur grande implication, chaque année, Santé Courville remercie l'un d'entre eux en lui remettant un bouquet de fleurs, un cadeau et un hommage. Cette année, la bénévole est Mme Marielle Rivard. Au cours de

l'année, Mme Rivard, s'est impliquée auprès de la clientèle en animant le BINGO du lundi. De plus, elle a siégé au sein de comités dans l'établissement.

Encore une fois, nous tenons à féliciter Mme Rivard pour son prix de bénévole de l'année 2012. Serez-vous le bénévole de l'année 2013?



Remise du prix pour la bénévole de l'année en présence de : Mmes Johanne Fontaine, directrice des soins, Christine Durocher, directrice générale, Marielle Rivard, bénévole et Angèle Arès, responsable du département des loisirs chez Santé Courville.

## LE PETIT PONT DE MON ENFANCE

par : *Hélène Gélinau*

Enfin! J'avais sept ans et j'entraîs à l'école. Nous habitons la rue Western qui était divisée du restant de la ville par la rivière. De l'autre côté, c'était la grande rue, la rue principale, le centre-ville. Là où se passait l'action. Pour y arriver le chemin le plus court, c'était le pont Stevens...

La rivière présentait un coup d'œil charmeur pour tout étranger qui la longeait, mais pour les parents elle représentait l'aventure, l'inquiétude, le danger même. On racontait que des enfants avaient été aperçus beaucoup trop près, mettant ainsi leur vie en danger. On chuchotait aussi qu'une fille avait subi un mauvais sort aux approches du pont celui-ci était l'objet de bien des légendes tout aussi sombres.

Et le jour arriva. Ce serait une journée mémorable. J'en avais la conviction. Ma robe noire à col blanc amidonné, mes souliers frais polis, mes bas beiges bien chauds pour le début septembre, mes longues tresses nouées d'un ruban rouge et mon sac d'école en bandoulière. Depuis quelques jours, il me suivait partout et enfin il allait traverser le pont avec moi.

Accompagnée de ma grande sœur qui était en 5<sup>e</sup> nous nous éloignons de la maison. Nous empruntons le sentier entouré de broussailles qui occupait l'espace de la rue Mario d'aujourd'hui, et enfin le pont. J'étais fébrile, mais son approche m'inquiétait. L'entrée se cachait presque sous d'immenses saules. Leurs branches s'étiraient jusqu'à me rejoindre. Un vent léger les animait. L'entrechoquement de leurs bras composait une musique

terrifiante. Soudain, il me sembla que le pont était trop étroit pour y passer à deux de front. Sans hésiter, je me saisis de la main de ma soeur comme si mon sort en dépendait. Elle ne dit mot. À certains endroits, la base du pont présentait des trous, formés entre deux roches, par où la terre asséchée fuyait. Il n'était en fait qu'un long remblai. Son garde fou, formé d'un tuyau de plomberie passablement tordu, ne m'inspirait pas confiance. Les quenouilles se collaient à son flanc. Une grenouille coassait, un têtard surgissait de dessous un nénuphar et de petites mésanges faisaient la pause sur les foins de marais. Des poissons, laissés là par des pêcheurs rassasiés, flottaient à la surface et répandaient une odeur infecte. Je ne m'expliquais pas l'indifférence de ma sœur devant toute cette activité. Ignorait-elle à quel point la traversée de ce pont,

ce matin-là, devenait pour moi, symbole d'une nouvelle vie?

Puis la distance me séparant de la rue de l'école me sembla bien ordinaire. Je me fis vite des amies ce matin-là. La petite religieuse, sœur Cécile, trouva le chemin de mon cœur, mais ne sut distraire mon attention sur le retour que je referais seule. Comme maman l'avait fait, elle nous donna ses consignes de sécurité pour le retour à la maison

Je venais de franchir une étape. Je trouvais sœur Cécile bien prévoyante au sujet du pont. M'en apprendrait-elle un peu plus ou resterait-elle évasive comme maman me laissant sur ma curiosité? Le monde à découvrir était-il de l'autre bord du pont ou sur le pont?



*Michel  
Cormier*

## L'ÉDUCATION DES ENFANTS, C'EST L'AFFAIRE DE TOUT LE MONDE

En tant qu'adultes, nous avons tous le devoir de favoriser l'éducation des enfants de notre entourage. Nous nous devons de leur passer notre savoir et il leur incombe d'assimiler ces informations et de les utiliser à bon escient. Afin d'illustrer mon propos, voici une petite anecdote intéressante.

Mercredi dernier (le 6 mars), vers 7 heures le matin, je reçois un appel impromptu de mon frère. « Michel, je suis dans le trouble, peux-tu me rendre un service s'il-te plaît? »

« Mais que se passe-t-il donc de si grave? »

« Ma gardienne est tombée malade et je n'ai personne pour garder Zach (son fils de 8 ans). C'est juste pour ce matin, Marilou (sa mère, celle de Zach pas de mon frère) finit de travailler vers 11 h 30. Elle va le récupérer pour dîner. »

« OK, à quelle heure tu me l'apportes? »

« Là, tout de suite, on est dans ta cour! »

Je me retrouve donc seul avec mon filleul de 8 ans avant même d'avoir pris mon petit déjeuner. Zach s'installe par terre dans le salon avec les jouets qu'il a apportés. Je le rejoins avec mes rôties et mon café. L'enfant joue sans se préoccuper de moi. J'ouvre donc la télé pour écouter les nouvelles. On nous annonce que le vote pour la succession de Joseph Ratzinger pourrait débiter dès l'arrivée de tous les cardinaux à Rome.

« Ratzinger, c'est-tu le premier ministre de Rome? » demande alors Zach.

« Non, c'est le pape. »

« B'en non, le pape il s'appelle Benoit XVI. »

« Oui, mais son nom c'est Joseph Ratzinger, il a changé son nom quand il est devenu pape. » Zach semble perplexe. Je lui ai donc expliqué que quand quelqu'un est nommé pape, il choisit son nom papal. Et comme il y avait eu 15 Benoit avant lui, Joseph Ratzinger est devenu Benoit XVI.

« Moi je pensais que Benoit c'était son prénom p'is que 16 c'était son nom de famille. »

« Un chiffre ne peut pas être un nom de famille voyons! »

« OK je comprends, c'est comme les compositeurs, me lance-t-il. À l'école, il nous fait écouter la musique de Camille 500. Ça veut dire qu'il y en avait eu 499 avant? »

« Non, son nom c'est Camille Saint-Saëns. Il y a juste les papes qui ont un numéro après leur nom. »

Il prend une minute de réflexion et me demande : « Élisabeth II, c'est une pape? »

« Non, Élisabeth est une reine. Je me suis trompé, il y a aussi les reines et les rois qui ont un numéro. »

Il me lance encore : « Ça fait que Pauline, c'est notre reine. »

«!?!»

« B'en à la télé, ils ont dit que Pauline était la première. »

« Je comprends! Pauline est notre première ministre. Mais comme c'est la première fois qu'il y a une femme à ce poste, on dit qu'elle est la première premier ministre »

« Donc les ministres aussi sont numérotés? »

« Non, lui dis-je. On dit premier ministre parce que c'est le patron des ministres.

Il y a le premier ministre, le vice-premier ministre et les autres ministres, mais ils n'ont pas de numéro. »

« C'est quoi ça un vice-premier ministre? Y'es-tu plus important que les autres? »

« On peut dire c'est l'adjoint du premier ministre, on pourrait dire que c'est le numéro 2 du gouvernement. »

Après quelques minutes de silence, il me demande : « Y'en a eu combien de papes? » Toujours soucieux de l'éducation de notre belle jeunesse québécoise, je l'ai amené sur le web afin de satisfaire sa curiosité. On a trouvé que Benoit XVI est le 265<sup>e</sup> pape. En parcourant la liste, j'ai proposé à Zach de faire un petit jeu. « Je te dis une année et tu me dis qui était pape à ce moment-là. » Je serais donc à même de vérifier s'il connaît bien les chiffres romains. (Notez ici à quel point je suis sensible au volet éducatif des jeux que je propose). On a pu alors remarquer toute la diversité de noms à travers les âges.

1964 — Paul VI,

1810 — Pie VII

1722 — Innocent XIII

1460 — Pie II, que les Anglais appelaient Pie two (Pitou) fis-je remarquer avec humour,

0557 — Pelage 1<sup>er</sup>

0280 — Eutychien

Je lui ai dit alors avec mon humour le plus fin qu'il n'y avait jamais eu de Pape Herman!

En plus, grâce à internet, j'ai même pu lui montrer des images des différents papes. Bien sûr, dans le cas des plus anciens comme Pie VII, il s'agit de tableaux, mais pour le dernier du 19<sup>e</sup> siècle et les suivants, on a des photos.

J'étais très heureux d'avoir contribué de façon aussi significative à l'éducation du fils de mon frère. Vers midi, quand sa mère (celle de Zach, pas de mon frère) est arrivée, je lui ai glissé à l'oreille « Tu le diras à ta maman tout ce que je t'ai montré ce matin. Elle va être contente de nous deux. »

C'est alors qu'il lui lance :

« Mon oncle Michel m'a appris plein d'affaires. Premièrement, aujourd'hui on n'est pas l' six (Paul VI), pis des papes y'n a 113 (Innocent XIII) c'est pour ça qu'Élise a bet 2 (Élisabeth II) piastres que le prochain pourrait s'appeler Rocky VI ou Shrek IV. Après Michel, il m'a montré des images de la pissette (Pie VII) de leu' tit chien (Eutychien) Pitou (Pie II). Elle avait un beau pelage (Pelage 1<sup>er</sup>). Aussi il m'a expliqué comment Pauline a fait son numéro 2. Mais il lui reste plus de peppermint (Pape Herman). »

Je suis tellement fier de mon filleul!

Marilou, pour sa part, me jette un regard hébété qui me fait comprendre qu'elle n'a jamais eu la chance d'avoir un oncle tel que moi pour l'aider dans son apprentissage de la vie.

J'en profite pour vous inviter à la Maison de la Culture où la Cie de Théâtre Sauvageau présente « L'Hôtel des Deux Mondes », texte d'Éric-Emmanuel Schmitt et mise en scène de Louise-Marie Dion les 5,6, 12 et 13 avril à 20 h.

Également à la Maison de la Culture, le 20 avril à 19 h 30, je participerai en compagnie de mon fils Victor au Cabaret du Comité Anglo-Franco. Au plaisir de vous y rencontrer.



## Les looks d'aujourd'hui sont les inspirations de demain

Vous vous demandez si oui ou non vous rafraîchissez votre look? Une frange, cheveux courts, sections rasées, cheveux longs, cheveux bouclés!

Tout y est ce printemps! Par contre, ajoutez à ça un peu d'inspiration et vous obtenez un super look, ajoutez-y de la couleur ou de la lumière à votre couleur et la recette est gagnante.

Ce printemps les looks tout frais et nouveaux, sont surtout basés sur l'aspect santé! Peu importe la longueur, la texture ou la couleur, l'important c'est le mouvement, la brillance, le volume est dans le bas plutôt que sur le dessus de la tête, pour ce qui est des effets de couleur on voit plutôt des harmonies que des contrastes avec beaucoup d'effets de lumière!!! Votre styliste vous montrera les soins et les façons les plus simples afin que vous puissiez entretenir votre super nouveau look! N'oubliez pas, mesdames, votre tête est la première chose que l'on aperçoit lorsqu'on vous regarde! Quelle est la première impression que voulez donner??

Ne manquez pas la prochaine chronique, « quelles sont les inspirations printemps/été au masculin? »

Vanda Soares styliste/coiffeuse/coloriste



## Ravivez votre look!

### Vanda Soares

- Styliste
- Coiffeuse
- Dec en coloration
- Maquillage



**FORFAIT : Mariage / Bal de finissants**

**Nouveau service :**  
Manucure / Pose d'ongles  
Pédicure / Épilation à la cire

Bienvenue  
à  
tous!

## Coiffur Éléance

4805, rue Foster, Waterloo

**Tél. : 450 539-3429**

## MODIFICATIONS IMPORTANTES PAIEMENT DES CONSTATS D'INFRACTION

Veuillez prendre note que les constats d'infraction ne sont plus payables dans les institutions financières.

Bien que stipulée sur les billets d'infraction, cette information n'est plus pertinente.

Vous pouvez payer vos contraventions par la poste, à nos bureaux ainsi qu'en ligne, sur le site internet de la Ville de Waterloo au [www.ville.waterloo.qc.ca](http://www.ville.waterloo.qc.ca) directement sur la page d'accueil, en haut à gauche.

## IMPORTANT MODIFICATIONS PAYMENT OF THE FINES

Please take note that fines are no longer payable in financial institutions.

Although stipulated on the tickets, this information is no longer relevant.

Fines can be settled by mail, at our offices and online at the following address: [www.ville.waterloo.qc.ca](http://www.ville.waterloo.qc.ca) at the top left of the home page.

RECEVEZ JUSQU'À

# 100

\$

DE REMISE EN CARTES CADEAUX VISION EXPERT\*

\*Sur tout achat de plus de 200 \$, à l'exception des services professionnels. Montures à titre indicatif seulement. Certaines conditions s'appliquent. Offre d'une durée limitée. Détails en magasin.



VISION  
EXPERT

Pour un nouveau style de vue

Examen de la vue • Lunetterie • Lentilles cornéennes • Urgence oculaire  
Cogestion des chirurgies réfractives et de la cataracte

12 succursales au Québec • Prescriptions de l'extérieur acceptées

[f /VISIONEXPERTOPTOMETRISTES](https://www.facebook.com/VISIONEXPERTOPTOMETRISTES) | [WWW.VISION-EXPERT.COM](http://WWW.VISION-EXPERT.COM)

5066, rue Foster, Waterloo  
tél. : 450 539-3311

D<sup>re</sup> Sylvie Bourassa optométriste  
D<sup>r</sup> Dary Lavallée optométriste



Hélène Gélinau

# BÉNÉVOLE, POUR SOI ET POUR LES AUTRES

On entend souvent dire que les aînés ont eu la belle part du gâteau et que maintenant ils se la coulent douce. À l'occasion de la semaine de bénévolat qui aura lieu du 21 au 28 avril, j'ai voulu regarder la situation de plus près.

Un simple téléphone à Josée Archambault, directrice du Centre d'action bénévole de Waterloo, me confirme qu'ils sont 110 à œuvrer avec l'organisme et que la moyenne d'âge est de 68 ans. Au centre de Granby, ils seraient 460. Il y a là sujet à réflexion pour les détracteurs qui affirment que les retraités sont centrés sur eux-mêmes.

Le centre d'action bénévole de Waterloo existe depuis 1981, mais pensons aussi à toutes les associations ou organismes à but non lucratif qui ne sauraient exister sans l'aide précieuse de tous ceux qui donnent généreusement de leur temps quand ce n'est pas de leur argent.

On est loin du temps des dames patronnesses qui s'activaient au moment de la guerre, et après, pour apporter soutien et réconfort aux veuves et aux orphelins victimes de cette guerre, pendant que les hommes montaient au front. L'après guerre a vu s'installer nombres d'organismes créés par des gens du milieu pour donner suite. De là est né Caritas, maintenant connu sous le nom de Centraide, qui une fois l'an fait une collecte de fonds qu'elle répartit entre les nombreux regroupements qui se sont donné le mandat, de couvrir les zones grises laissées par le gouvernement qui ne suffisait plus à la tâche.

Avec Marie Bouthillette qui était du premier conseil d'administration de la fondation du CAB, à côté de Louise Bernard et Lionel Filiatreault, de regrettée mémoire,



nous nous sommes arrêtés à réfléchir sur tout ce qui ne pourrait exister sans le bénévolat. Pensons aux conseils d'établissement scolaires, aux sports organisés pour nos jeunes. Hockey, soccer, patin artistique. Aux collectes de fonds pour supporter les groupes qui s'affairent à soutenir les personnes atteintes de maladies et leurs proches: cancer, alzheimer, arthrite, maladie mentale etc. Aux nombreuses associations qui nécessitent tous des conseils d'administration. Je m'arrête là et je n'ai fait qu'effleurer le sujet.

Marie et Jacques Bouthillette se sont installés à Waterloo à leur mariage. Jacques, natif de Bonsecours, y était depuis la fin de ses études, apprenti électricien au service de Dunlavy électric. De son côté, Marie a habité Eastman Granby et Waterloo, suivant sa mère qui a pris mari trois fois. De leur mariage en 1955 sont nés 3 filles et 1 garçon. Ils sont maintenant riches de 4 petits enfants. Ils se souviennent et me racontent comment il a été agréable d'élever les enfants sur la rue Mario accompagnés en cela par d'autres familles avec plusieurs enfants. « Nous n'avions jamais à les chercher. Tout le monde jouait ensemble. Avec les autres parents nous leur avons nettoyé un terrain

mais leur choix c'était la rue. La maison était ouverte et c'était la même chose pour les autres parents. C'était déjà de l'entraide.

Je demande à Marie à quel moment elle a commencé à s'impliquer? « C'était pour moi un besoin de vie sociale avec d'autres femmes. C'est à l'AFEAS. J'en ai fait longtemps partie. J'ai siégé sur le conseil comme trésorière. » Jacques me dit être chevalier de Colomb et avoir joint les rangs du CAB après sa retraite pour accompagner sa femme. Actuellement c'est lui qui va à domicile pour l'installation des systèmes d'urgence prêtés par le CAB aux personnes qui vivent seules et ressentent le besoin d'avoir un contact en cas d'urgence. Quant

à Marie, la maladie l'a obligée à prendre une pause en 2002. Sitôt rétablie elle a repris du service. C'est une femme sur qui on peut compter. Elle a fait de la réception de la livraison de popotte roulante avec son homme. Actuellement elle cuisine pour les repas mensuels offerts par le CAB aux gens isolés, en besoin de sociabiliser.

Marie m'exprime sa reconnaissance pour tout ce qu'elle a reçu du bénévolat. « Je me suis épanouie grâce à tous les contacts que j'ai pu y faire. J'ai rencontré toutes sortes de monde. J'ai eu une vie sociale enrichissante. J'ai reçu autant que j'ai donné et parfois plus. » Jacques rajoute qu'il a parfois dû lui rappeler de penser à elle et à ses capacités physiques. Mais renchérit-elle, du bénévolat il y en a pour toutes les capacités.

Depuis quelques années, le couple a fait l'acquisition d'un véhicule récréatif et voyage. La maladie de Marie leur aurait-elle fait prendre conscience que notre vie a une fin. Toutefois, quand ils se retrouvent à Waterloo, ils affichent présents pour le CAB.

Les centres de bénévolat sont une façon d'articuler l'individuel et le collectif. Le bénévolat, faut pas se le cacher repose sur un fondement altruiste et égoïste. Occuper son temps, avoir une vie sociale, s'épanouir ou même se donner bonne conscience. Il n'y a rien de mal à s'aider soi-même en aidant les autres.

## Santé Courville de Waterloo

Un centre spécialisé pour les personnes âgées en perte d'autonomie, qui désirent d'excellents soins et services de longue durée.

Fièrement au service de la population de la région de la Haute-Yamaska depuis 1935

Un environnement conçu afin de vous prodiguer les services dont vous avez besoin, dans une atmosphère plaisante et sécuritaire.



Pour plus d'information, appelez-nous au 450 539-1821 ext. 231, ou visitez notre site Internet [www.santecourville.com](http://www.santecourville.com).

Notre personnel courtois et respectueux vous offre :

- des soins infirmiers 24 sur 24
- dans un véritable milieu de vie où il fait bon vivre
- des repas délicieux que vous aurez le temps de savourer
- une foule d'activités adaptées à vos goûts et capacités

La qualité de nos services est reconnue par le Conseil canadien d'Agrément



Notre bâtisse est construite selon les plus hauts standards :

- chambres privées spacieuses avec salle de toilette privée
- système de sécurité, de communication, de cloches d'appel, etc.

Le cœur qui aime et les mains qui donnent



5305 avenue Courville, Waterloo (Québec) J0E 2N0



### MÉTHODE DE LIBÉRATION DES CUIRASSES®

Cette méthode permet :

- d'entrer en relation avec soi par le corps, à l'aide de mouvements d'éveil corporel et d'instruments (balles, bâtons mousse, etc.).
- de gérer le stress et de libérer les cuirasses (tensions physiques et psychiques que nous installons inconsciemment au fil des ans).
- de retrouver la piste du bien-être tout en développant une plus grande conscience du corps qui ne ment pas.

**SESSION de 8 semaines**

**St-Joachim-de-Shefford 630, 7e rang**

le lundi à 19 h et le jeudi à 10 h

Début : semaine du 22 avril

**SOIRÉE**

**« PORTES OUVERTES »**

Venez recevoir de l'information sur la MLC® et expérimenter des mouvements d'éveil corporel.

Mercredi le 17 avril à 19 h, 630, 7e rang, St-Joachim-de-Shefford

Veuillez confirmer votre présence par téléphone

Information ou inscription

Jacinthe Aussant, Praticienne diplômée en MLC®

membre de l'AMLCQ (reçu pour assurance ou impôt) / [www.mlcquebec.ca](http://www.mlcquebec.ca)

\*\*\*\*\* 450 539-3753 \*\*\*\*\*  
[jacintaussant@hotmail.com](mailto:jacintaussant@hotmail.com)



## FÊTE DE L'AMOUR À SAINT-JOACHIM-DE-SHEFFORD

La communauté de Saint-Joachim est heureuse de souligner la **fête de l'Amour** en invitant les couples qui fêtent cette année un anniversaire de mariage à partir de 5 ans, 10 ans et plus.

Vous êtes invités à renouveler vos promesses en compagnie de vos parents et amis parmi la communauté chrétienne de notre village lors de la célébration dominicale du dimanche 26 mai 2013 à 10 heures.

Au plaisir de se rencontrer et de faire une réussite de cette fête grâce à votre participation. N'hésitez pas à communiquer avec nous avant le 1<sup>er</sup> mai 2013.

Les responsables: Chantal Loïselle : 450 539-0397  
Pauline Beauregard: 450 539-2845  
Secrétariat St-Bernardin: 450 539-1888

## RELAIS POUR LA VIE

Samedi le 27 avril 2013 à 18 h, au 251 rue Western à Waterloo.

Souper, danse et prix de présence : 20 \$/personne

Date limite pour l'achat de billet : 23 avril.

Bienvenue à tous.

Pour info, : Tél. 450 539-0975 ou 450 539-3976

## SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE TOURNESOL

**Mercredi 3 avril** : Conférencier invité Gilles Paradis. Il nous présente un diaporama sur la réalisation de jardin d'eau et l'entretien.

Apprendre à fabriquer son propre jardin d'eau, en connaître l'importance de l'entretien adéquat et choisir les plantes appropriées et reconnues pour leur beauté et leur vitalité.

La soirée débute à 19 h, à l'hôtel de ville de Waterloo. Gratuit pour les membres, 10\$ pour les non-membres.

Info: Marcelle Normandin 450 539-2740 / shtwloo@me.com

### Activité :

Vendredi 24 mai - **Rendez-vous horticole 2013** au Jardin botanique de Montréal. Départ à 8 h de l'aréna Jacques-Chagnon de Waterloo. Retour à 16 h 30. Coût 40 \$ - transport et frais d'entrée inclus.

## L'UNITÉ PASTORALE VOUS INFORME...

### ST-BERNARDIN ET ST-JOACHIM

**3 soirées-conférence à l'église St-Bernardin à 19 h**

-10 avril, apprivoiser son ombre : Christian Simoneau m.a. :

*M'arrive-t-il d'avoir des réactions qui me surprennent? Ai-je l'impression d'être divisée en moi-même?*

*Suis-je à la recherche de paix, d'harmonie?*

-17 avril, l'environnement : Mme Diane Daneau

Responsable diocésaine des missions, elle nous entretiendra sur l'environnement et les pays en voie de développement (Développement et Paix).

-24 avril, les « aidants naturels » (proches aidants) : Mme Julie Riopel

De l'association des aidants naturels de Montréal, elle nous parlera de l'importance des aidants naturels et nous donnera des trucs et des ressources.

Coût d'entrée : 5 \$ pour les 3 conférences!

### Jour de la Terre :

21 avril : venez-vous joindre à nous pour participer au plus grand évènement environnemental au monde, soit le Jour de la Terre que nous célébrerons spécialement le 21 avril en débutant par une messe suivie d'un repas communautaire et... surprise!!

### Bientôt, la FÊTE DE L'AMOUR 2013 dans nos 2 paroisses

Les communautés chrétiennes de St-Bernardin et St-Joachim fêteront l'amour des couples célébrant cette année un anniversaire de mariage ou d'union libre (5, 10, 15 ans...). Cette fête aura lieu le dimanche 26 mai pour St-Joachim et le samedi 1<sup>er</sup> juin pour St-Bernardin. Nous sommes à organiser ces belles fêtes et il est important pour nous que tous les couples concernés puissent en profiter. Alors si vous êtes de ces couples ou en connaissez, téléphonez dès que possible au secrétariat au 450 539-1888.

## SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE DE BROMONT

**Mercredi 10 avril 2013, 19h**

### Un potager écologique

Par : **Edith Smeesters**, biologiste, auteure et conférencière

Comment travailler le sol, l'améliorer avec du compost, du paillis et des engrais naturels.

Comment éviter les parasites et les maladies en faisant des rotations et du compagnonnage.

Trucs et astuces pour éviter l'utilisation de pesticides toxiques dans le jardin.

## CAFÉ-RENCONTRE D'ENTR'ELLES

Service de garde GRATUIT pour les enfants de 0-5 ans (réservation nécessaire)

Heure : 8 h 45 à 11 h 45 Coût : GRATUIT

Qui : pour toutes les femmes de 18 ans et +

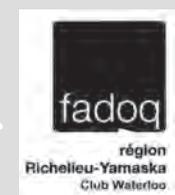
Au Centre d'action bénévole de Waterloo, 107 rue Lewis Ouest Waterloo

Pour info Lyne Isabelle 450 539-2395

**Jedi 4 avril** : Journal **créatif** (Chantal Brassard); le journal créatif® est un heureux mariage entre l'écriture, le dessin et le collage. Ce type de journal nous permet de faire un ménage intérieur et ainsi voir plus clair dans notre vie. Important : pas besoin d'être experte en dessin ou en écriture. L'accent est mis sur le processus plutôt que sur le produit final.

**Jedi 11 avril** : **Rire et plaisir** (Nathalie Courchesne); le bonheur se mesure par les petits plaisirs que nous vivons chaque jour. Venez redécouvrir ce qui vous fait plaisir, ce qui vous donne de la joie et qui vous rend heureux.

**Jedi 18 avril** : **Les peurs** (Lise Beauchamp); la peur est une des quatre grandes émotions de base que rencontrer l'être humain dans la vie. Venez explorer ses différentes facettes et manifestations.



## FADOQ POUR LE MOIS D'AVRIL 2013

Mercredi le 3 avril : Danse avec Jean-Raymond et Denise à 19 h 30

10 avril : Bingo avec Louise et William à 19 h 30

17 avril à 19 h 30 : Soirée de Cartes avec Bromont

24 avril à 19 h 30 : Soirée de Poches et Cartes

Déjeuner du mois, le 18 avril au Royaume du Steak à 9 h

Les Loisirs vous invitent à la salle communautaire tous les mardis et mercredis, en après-midi, avec Georges et son équipe.

Bienvenue à tous et toutes

## CUEILLETTE DE BOUTEILLES

Les Cadets de la Marine du 291 de Waterloo organisent une cueillette de bouteilles et cannettes vides, samedi le 13 avril 2013.

Ils couvriront le territoire des municipalités de Waterloo et Shefford entre 9 h et 13 h. Cette levée de fonds servira à défrayer les nombreuses activités offertes gratuitement aux cadets et cadettes.

Ceux qui ne seraient pas à la maison ce jour-là, peuvent déposer leurs bouteilles tous les vendredis soirs entre 18 h 30 et 21 h 30 au 5 rue Clark, à partir du 7 septembre ou téléphoner au 450 539-1576 et quelqu'un passera les recueillir.

Pour information : 450 539-1576, Joanne Vaillancourt, présidente, Ligue Navale

## CERCLE DE FERMIERES DE WATERLOO

Réunion du Cercle de Fermières de Waterloo, le 9 avril 2013 à 18 h 45

Salle # 1 du centre paroissial St-Bernardin

Thème du mois avril: Horticulture

Thème culinaire : Sirop d'érable

Info: Diane Norris, Tél: 450 539-0618



## CLUB D'OBSERVATEURS D'OISEAUX C.O.O.H.Y. DE LA HAUTE-YAMASKA C.P. 813, GRANBY, QUÉ. J2G 8W8

**Description** : Sorties de groupe pour observation de la faune ailée surtout dans notre région et parfois dans différents endroits du Québec. Les sorties ont lieu habituellement le samedi et le dimanche. Club existant depuis 1987. En moyenne 3 sorties par mois sont proposées.

**Activités vedettes** : Recensement des oiseaux de Noël, sortie à Baie-du-Février au printemps etc.

**Période d'inscription** : en tout temps

**Équipement** : jumelles requises

**Coût d'abonnement** : 25 \$ ou 30 \$ selon le choix approprié

**Information** : Diane Noiseux au 450 378-2016, infocoohy@yahoo.ca



### UN NOUVEAU POINT DE SERVICE DU CLSC À BROMONT

Grâce au soutien des fondations Horace-Boivin et Bergeron Jetté la direction du CSSS de la Haute-Yamaska réalise son projet de mise sur pied d'un CLSC à l'intérieur du nouveau complexe immobilier axé sur la santé au 82-F101, boulevard Bromont

Sur rendez-vous, l'équipe du CLSC fournit les services suivants : vaccination antigrippale et pédiatrique, clinique de soins infirmiers, clinique de diabète, clinique de nutrition, des services psychosociaux, un centre d'abandon tabagique.

Les intervenants resteront à l'affût des besoins de la clientèle pour apporter de nouveaux services.



De gauche à droite: Monsieur Yves Fortin, directeur général Monsieur Jean-Marc Savoie, président, Madame Marielle Jetté, présidente de la Fondation Bergeron Jetté, Monsieur Marc Breton, président de la Fondation Horace-Boivin et Madame Pauline Quillan mairesse de Bromont.

### LES ENTREPRISES ANDRÉE ET PASCAL



*La Sandwicherie*

#### NOS SERVICES :

Buffet toutes occasions, repas froid ou chaud (fêtes, réunion, décès, etc.)

Un département de prêt à manger, préparé pour vous 6 jours semaine, mets cuisinés, sandwichs, sous-marins, croissants, salades, crudités, soupe, dessert et plus encore.

Gâteaux de fêtes ou toutes autres occasions.

**17 LEWIS EST  
WATERLOO, QC**

**450 539-0475**

*Chez-nous, il y a beaucoup d'amour dans tout ce que nous cuisinons*

### LA MAISON de la CULTURE DE WATERLOO

### EN PROGRAMMATION

Billetterie  
Expositions  
Location

441 rue de la Cour Waterloo

450 539-4764

WWW mcwaterloocom

Rejoignez-nous sur

**LES GRANDS RENDEZ-VOUS**

**Le 221**  
Série RÉVÉLATION  
2 artistes | 2 spectacles | 1 soir seulement

**drôlement**  
פיקציה

**11** Jeudi AVRIL 2013

**19** Vendredi AVRIL 2013

**7-8** Vendredi-Samedi JUIN 2013

DAVID USHER

BLUEGRASS / FOLK  
CAJUN / BLUES

DOMINIC & MARTIN



**25** Samedi MAI 2013

ISABEAU COUNTRY FOLK  
ET LES CHERCHEURS D'OR



LOCO LOCASS

ENTRÉES EN SCÈNE L'ÉTÉ QUÉBÉCOIS



## Salon Marie-Jo

Coiffure Unisex

Service à domicile  
Sur rendez-vous



**450 558 1372**

## AU DÉPANNEUR DIXIE

5413 Foster  
Waterloo

## NETTOYEUR THÉBERGE INC.

60 ans d'expérience

- \*Nettoyage à sec professionnel
- \*Service de couturière
- \*Cuir et suède

Du lundi au vendredi  
service de nettoyage très rapide

**450 539 4230**



Bonjours... Quel joli cottage, n'est-ce pas...

## MAISON PARMELEE, 1874

37 Clark Hill (appelée Methodist Hill à l'époque), Waterloo. QC



Marguerite  
Campbell



Photo : Société d'histoire de la Haute-Yamaska

### Son histoire :

William Grannis Parmelee (1833-) et Marcella Whitney avaient fait construire cette maison en 1874 sur un terrain de 1,75 acre et elle apparut pour la première fois au rôle d'évaluation de la Ville en 1876 pour une valeur de 2,200 \$. William G. Parmelee était le fils du docteur Rotus Parmelee et de Sarah Grannis (1809-) tous deux de Stanstead Qc. William G. a travaillé à la Banque Eastern Townships, d'abord en tant que commis en 1860, puis plus tard, en tant que gérant, comme son père, jusqu'au début de l'année 1876. Il fut aussi un des gouverneurs de l'Académie de Waterloo dès sa fondation et devint, par la suite, commissaire d'école. En 1873, il avait été nommé juge de paix et en 1874, il fut un des trois membres d'une commission chargée de faire enquête au Bureau de Poste de Montréal, on ne sait pourquoi?... Mais on sait que la distribution du courrier à domicile a débuté à Montréal en 1874<sup>1</sup>. Étant un comptable reconnu, il obtint ensuite la charge de commissaire aux douanes à Ottawa et fut aussi le tout premier *sous-ministre* (nouveau ministère) of *Trade and Commerce* de 1893-1908<sup>2</sup>. La famille n'a pas habité cette maison bien longtemps malgré le fait qu'elle en fût demeurée propriétaire durant près de 30 ans. En 1905 la maison devint la propriété de Francis Simard, hôtelier, qui l'habita avec son épouse jusqu'en 1920. Ensuite, la famille de Stephen R. Hayes y a résidé durant dix-huit ans, pour ensuite la vendre à Alvin P. Hillhouse le 13 décembre 1938. Anna Lafrance en devint propriétaire le 7 septembre 1945. Cette dernière l'a revendue en 1956 à Frank R. Graves, comptable, pour 12,000 \$. Le propriétaire suivant, James Aitken, a vendu la maison en 1983 à Thérèse Hervieux, une infirmière. Celle-ci l'aurait aussitôt revendue la même année à Robert Côté qui l'aurait cédée à son tour, dès 1985 aux propriétaires actuels, les docteurs Normand Chagnon et Anne Larkin. (SHHY)



Photo: L. Gobeille, Montréal, 1910. Tirée de Matthew Farfan, Les Cantons de l'Est, villes et villages, Les Editions GID, 2006, p68.

### Petite histoire du 5681 rue Foster :

C'est ici à Waterloo que fut construite, en 1859, la toute première succursale de la *Eastern Township Bank*, dont le siège social se trouvait à Sherbrooke. M. Rotus Parmelee en a été le tout premier gérant. Elle était située sur la rue Principale, (*Main* à l'époque), et elle a été fusionnée à la Banque Canadienne de Commerce en 1912<sup>2</sup>. Sa façade était de style classique avec son fronton bien en évidence, sa porte centrale, les fenêtres bien alignées. Des colonnes doriques décoraient le porche et soutenaient un entablement sur lequel reposait un balcon entouré d'une magnifique

balustrade de bois tourné. Les grandes fenêtres étaient coiffées de voussoirs de briques barrées par des clefs de voûte en pierre. À remarquer, le chaînage des briques aux coins des murs, ainsi que les autres voussoirs qui sont faits uniquement de briques disposées en V.



Photo: M.Campbell, 2013.

### Son Style : Néo-gothique.

Nous avons ici un très bel exemple d'un petit cottage d'esprit romantique. Il nous rappelle les petites chaumières de la campagne anglaise avec son toit très pentu à pignons brisés, son plan irrégulier, son entrée principale du côté, ses belles fenêtres plein cintre joliment disposées, parfois seul parfois regroupées comme dans la baie rectangulaire en saillie à l'avant de la maison ainsi que dans le petit coin du côté droit avant. Les scieries produisaient ces fenêtres anglaises de façon mécanique dès la fin du dix-neuvième siècle. La maison est recouverte de stuc blanc, des pierres décorent le bas du *bow-window* ainsi que le tour de la porte d'entrée. Le stuc imite les anciens revêtements des chaumières dont les murs étaient enduits de crépi. Les toits étaient alors couverts de chaume, voyez-vous ça aujourd'hui? Les premiers colons ont parfois couvert leurs maisons en chaume, mais pas très longtemps. Le bardeau de cèdres a vite pris la préférence. Aujourd'hui, la couverture de bardeaux d'asphalte est beaucoup mieux adaptée à notre climat. Les combles présentent deux étages de fenêtres et chacune est surmontée d'un mignon baldaquin. Un joli balcon à l'étage ainsi qu'une grande véranda au rez-de-chaussée ouvre la vue sur le jardin, tout à fait dans l'esprit romantique de l'époque. Les fondations sont construites en maçonnerie de pierre.



Photo: M.Campbell, 2013.

### Ses principales caractéristiques :

- 1- Toit très pentu à pignon brisé.
- 2- Plan irrégulier dans le style néogothique.
- 3- Revêtement de stuc blanchi, imitant le crépi.
- 4- Belles fenêtres plein cintre groupées ou non et une fausse lucarne.
- 5- Fenêtres en saillies qui ornent le devant et le côté droit.
- 6- Tout-petits baldaquins qui coiffent certaines fenêtres... très mignons.
- 7- Fondation hors-sol en maçonnerie de pierre.
- 8- Petit balcon à l'étage du côté du soleil levant... à faire rêver...

1- Postes Canada, historique.

2- Ottawa Citizen, 4 avril 1953.

3- Waterloo, Québec, 1867-1967, Lucille Labelle et Alice Buckland, p20.



# ATHLÉTISME

par : Renée Fournier

**LE CLUB D'ATHLÉTISME DE WATERLOO**  
COMMENCERA SES ENTRAÎNEMENTS  
PRINTEMPS-ÉTÉ POUR LES 10 ANS ET PLUS à l'école Wilfrid-Léger  
JEUDI LE 2 MAI DE 18 h 30 À 20 h 30 ET LE MARDI 7 MAI (même heure)

INSCRIPTION AU GYMNASSE OU PAR TÉLÉPHONE  
POUR INFORMATION

Renée Fournier et Daniel Renaud  
450 539-1013

Entraîneurs : Mylène Brosseau, Jean-Christophe Renaud, Olivier Renaud,  
Renée Fournier et Daniel Renaud.

Coût : 100 \$ pour 24 entraînements ou 50 \$ pour 12 entraînements (termine fin juillet)  
payable en 2 versements si désiré.

## ATHLÉTISME INITIATION (6 à 9 ans)

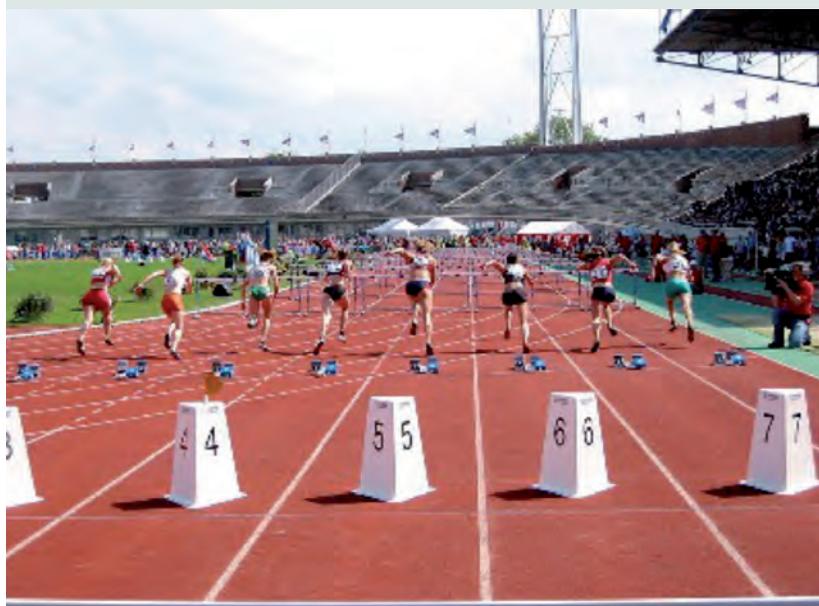
Le club d'athlétisme initiation pour les jeunes de 6 ans à 9 ans,  
débutera ses activités mercredi le 1<sup>er</sup> mai à l'école Wilfrid-Léger.

L'activité aura lieu de 18 h 30 à 20 h pendant 10 semaines pour se terminer le 2 juillet.

L'inscription se fera par téléphone au 450 539-1013  
(Demandez Renée ou Daniel)

Les frais sont de 40 \$ pour 10 semaines.

Entraîneurs : Lorissa Gagnon, Olivier Renaud, Mylène Brosseau et Ruby Ouellet Paquette.



## LE FESTIVAL DE CURLING DE WATERLOO DU 11 AU 21 AVRIL

TOURNOI FAMILIAL, CORPORATIF, PRINTANIER, INITIATION JUNIOR  
CHAMPIONNAT QUEBEC DE DUO STURLING CONTACTER: DAVID GAGNON: 450-549-4161

## THE WATERLOO CURLING FESTIVALE APRIL 11<sup>TH</sup> TO 21<sup>ST</sup>

FAMILY, CORPORATE, YOUTH, AND PRINTANIER TOURNAMENTS  
QUEBEC DUO STURLING CHAMPIONSHIP CONTACT: DAVID GAGNON: 450-549-4161

BIENVENUE AUX DÉBUTANTS ET PERSONNES AVEC EXPÉRIENCE  
POUR INSCRIPTION OU INFORMATION: [www.curlingwaterlooqc.ca](http://www.curlingwaterlooqc.ca)

BEGINNER OR EXPERIENCED CURLERS EVERYONE WELCOME TO PARTICIPATE  
TO REGISTER OR CONTACT: [www.curlingwaterlooqc.com](http://www.curlingwaterlooqc.com)

### ARENA JACQUES CHAGNON WATERLOO QUEBEC



## CHIROPRATIQUE FAMILIALE



**Dr André Paquin**  
Chiropraticien, D.C.  
450 539-4999

566, rue de la Cour  
Waterloo, Qc  
J0E 2N0



**Pharmacie  
Richard Auger**  
Pharmacien-propriétaire

Richard Auger,  
Pharmacien-Propriétaire  
4900, rue Foster  
Waterloo (QC) J0E 2N0  
T 450 539-1686  
F 450 539-5154

Lun. au vend.  
9h à 21h  
Samedi  
9h à 17h  
Dimanche  
9h à 15h

Service de livraison  
membre affilié à  
**Proxim**

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



La Compagnie de Théâtre Sauvageau présente

## Hôtel des Deux Mondes d'Éric-Emmanuel Schmitt

Mise en scène par Louise-Marie Dion



Distribution : Danielle Cormier ▽ Daniel De Ladurantaye ▲ Martin Giguère  
Michelle Labrecque ▽ Mireille L. Labrecque ▲ Isabelle Richer ▽ Jean-Marc Yockell

Vendredi 5-12 et Samedi 6-13 avril 2013 à 20h00  
Entrée: Étudiant 10\$, Adulte 15\$



À la Maison de la Culture de Waterloo,  
441 rue de la Cour, (450) 539-4764, 1-800-539-4764



## HÔTEL DES DEUX MONDES

(Compagnie de Théâtre Sauvageau)

5 personnages, entre la vie et la mort, se retrouvent dans un lieu de passage étrange et mystérieux. Nous sommes dans un hall impersonnel, en face d'un ascenseur qui accueille les arrivants et accompagne les partants... Aucun ne sait comment il est arrivé à l'Hôtel des deux mondes, ni quand il pourra en ressortir!

Ce spectacle, d'une rare sensibilité, a le mérite de poser des questions essentielles sur l'arbitraire et le sens de la vie ainsi que sur l'espoir. Le style d'Éric-Emmanuel Schmitt n'est jamais pesant et il nous offre dans cette comédie sentimentale un vrai suspense entre rêve et réalité, vie et mort, comédie et tragédie!

Présentée par la Compagnie de Théâtre Sauvageau de Waterloo qui, depuis 32 ans, poursuit sa double mission : permettre aux personnes intéressées par les arts de la scène d'exprimer leur créativité,

et d'offrir du théâtre de qualité et à un prix accessible aux gens de la région. Ainsi, vous aurez l'occasion d'apprécier une belle brochette de comédiens et de comédiennes qui, pour plusieurs, n'en sont pas à leurs premières armes.

Mise en scène par Louise-Marie Dion, les 5-6, 12-13 avril 2013 à 20 h à la Maison de la Culture de Waterloo.

Les billets au coût de 15 \$ par adulte et de 10 \$ pour les étudiants sont en vente auprès des comédiens(nes), de la metteuse en scène et à la Maison de la Culture de Waterloo.

Distribution : Danielle Cormier, Daniel De Ladurantaye, Martin Giguère, Mireille L. Labrecque, Michelle Labrecque, Isabelle Richer et Jean-Marc Yockell.

Info : 450 539-3909



## BILLETS DOUX ET FILS DE SOIE

La troupe de théâtre Joachimiennne est fière de vous présenter une comédie policière d'André Bonsang et mise en scène par Johanne Desabrais.

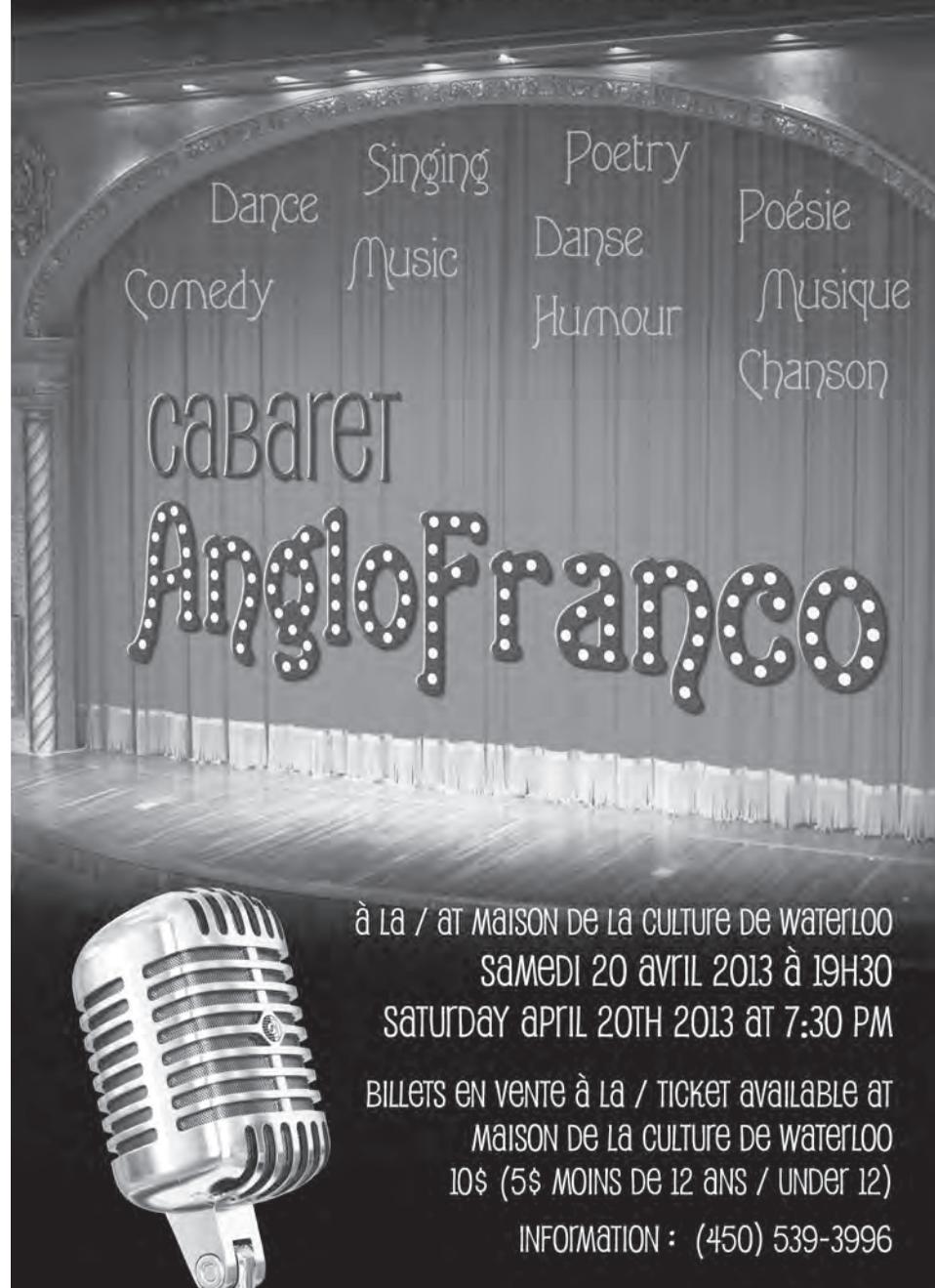
Cette pièce aura lieu à la salle des loisirs les samedis 04 et 11 mai 2013 à 20 h et les dimanches 05 et 12 mai 2013 à 19 h 30 au 556 rue des Loisirs à St-Joachim-de-Shefford au coût de 15 \$. Pour les samedis, possibilité d'achat d'un souper théâtre au coût de 40 \$.

Vous pouvez vous procurer les billets au dépanneur de la Coop Au cœur du village, 645 Principale ou à la Pâtisserie Langevin, 621, Principale à St-Joachim-de-Shefford.



Présente / Presents

UNE SOIRÉE UNIQUE AVEC LES PLUS GRANDS TALENTS DE LA RÉGION!  
A UNIQUE EVENING WITH THE BEST TALENT IN THE REGION!



à la / at MAISON DE LA CULTURE DE WATERLOO  
SAMEDI 20 AVRIL 2013 à 19H30  
SATURDAY APRIL 20TH 2013 AT 7:30 PM

BILLETS EN VENTE à la / TICKET AVAILABLE AT  
MAISON DE LA CULTURE DE WATERLOO  
10\$ (5\$ MOINS DE 12 ANS / UNDER 12)

INFORMATION : (450) 539-3996



**Isabelle  
Potvin**

Travailleuse sociale

www.isabellepotvin.com  
lecourriersocial@gmail.com  
C.P. 1883 Waterloo, Qc,  
JOE 2N0

## BYE BYE ANXIÉTÉ

**Bye Bye Anxiété est ce que plusieurs d'entre nous souhaitent dire un jour afin de retrouver l'harmonie à l'intérieur de nous. Bye Bye Anxiété est aussi le titre de la conférence animée par Madame Danie Beaulieu, docteur en psychologie. Madame Beaulieu a publié une centaine d'articles cliniques et scientifiques, 9 carnets de conférence, 17 livres dont certains sont traduits en plusieurs langues et 21 outils d'intervention d'impact. Plusieurs de ses ouvrages sont maintenant des incontournables en psychologie et en pédagogie. Pour en connaître davantage concernant le travail de madame Beaulieu, je vous invite à visiter le [www.academieimpact.com](http://www.academieimpact.com).**

Madame Beaulieu, explique que l'anxiété est notre meilleure amie. «Tout comme le pépin de pomme porte en lui sa destinée (produire des pommes), chaque humain a reçu à sa naissance un GPS ultra sophistiqué pour lui permettre de maintenir le cap et d'honorer sa mission en fonction des talents et des aptitudes qui lui ont été donnés. L'anxiété représente

souvent un message sain de «calcul en cours» de la part de notre GPS pour nous indiquer que nous faisons fausse route : il nous signale un éloignement de notre mission, de notre bien-être ou de nos valeurs. N'est-ce pas rassurant qu'en écoutant cette voix, on est assuré d'arriver à la meilleure destination et dans le meilleur délai... Mais combien difficile parfois de respecter ses instructions.»

« Beaucoup de mes clients anxieux se sont présentés en sachant très bien la direction qu'ils devaient suivre : il leur fallait quitter leur emploi ou leur partenaire de vie, laisser tomber des activités pour diminuer la surcharge, privilégier la famille au détriment de la carrière, oser passer à l'action dans un domaine spécifique, etc. Pour plusieurs, le message du GPS était entendu, mais il ne voulait pas affronter les peurs et les conséquences de suivre cette voie qui était la leur. Pourtant quel raccourci ça aurait pu leur offrir!»

Que faire quand le stress monte? Quand l'anxiété vous étreint et que vous imaginez le pire à chaque instant? Les uns peuvent ressentir un nœud à l'estomac, parfois un sentiment de peur ou bien de la mélancolie, d'autres peuvent faire face à des phobies et à

de la panique. Les hommes ont peur de faire une crise de cœur, les femmes ont peur de « virer folle ». Les deux ont peur d'être humiliés, embarrassés et se sentent dépourvus.

L'anxiété représente une force puissante qui fait tout ce qu'elle peut pour se faire entendre. Lorsque la personne arrive à comprendre et vaincre son anxiété, une foule d'avantages s'y associe : elle devient plus à l'écoute d'elle-même, capable de respecter ses besoins et son essence. Ces puissantes leçons de vie l'accompagnent en général pour toujours. La personne devient plus vraie, plus humble, plus en harmonie avec elle-même et ceux qui l'entourent.

L'anxiété touche également les enfants et les adolescents. « En fait, ils sont plus anxieux que jamais dans l'histoire de l'humanité. Ils constituent aussi souvent le GPS familial et social. Ils sont comme des éponges qui absorbent le contexte. Lorsque le jeune apprend à écouter le message, c'est toute sa famille et son environnement qui se transforment pour se rapprocher d'un meilleur équilibre.»

**La source de l'anxiété est souvent reliée au rythme et au style de vie de la personne. L'étiologie en la**

**matière suggère que l'anxiété peut être causée par des besoins refoulés, d'un état de vulnérabilité, d'un manque de compétence, de nos pensées distortionnées, de la honte (culpabilité), de l'imitation (les enfants adoptent le comportement anxieux des parents), de l'éducation (surprotection ou abandon de la part des parents). Il est démontré que les syndromes prémenstruels, les traumatismes non résolus, l'alimentation et les problèmes de santé et la mauvaise gestion de médication sont aussi des facteurs importants reliés à l'anxiété.**

Plusieurs professionnels de la santé et intervenants psychosociaux sont formés par Madame Beaulieu pour vous soutenir dans votre démarche afin d'écouter votre GPS, trouver l'étiologie reliée à l'anxiété et surtout, vous aider à trouver des outils concrets pour que vous puissiez reprendre un total contrôle de votre harmonie intérieure. Bonne gestion et Bye Bye Anxiété.

Au plaisir de vous informer et de vous lire en toute confidentialité.

Référence :

Avec l'autorisation de Madame Danie Beaulieu, texte tiré du carnet de conférence Bye Bye Anxiété, comment gérer l'anxiété avec impact



**Garage G.M. Viens**

Mécannerie générale • Pneus  
**PEINTURE ET DÉBOSELAGE**

Tél. : 450 539-3282 / Fax : 450 539-2387  
88 Chemin Picard, Shefford, (Québec) J2M 1H9

**Castrol**  
**Antirouille**

Meilleur prix en ville sur pneus



**Me Yvon Lemire**  
NOTAIRE et CONSEILLER JURIDIQUE

566, rue de la Cour / Waterloo (Québec) JOE 2N0  
Tél. : 450 539-2181 / Téléc. : 450 539-4818



**CHARLES ARÈS**  
Entrepreneur général

RBO : 5585-8112-01

- Construction neuve
- Rénovation
- Résidentiel, commercial, industriel

Tél. : 450 531-1341  
Fax : 450 539-3238

info@charlesares.com  
www.charlesares.com

Membre APCHQ

RBO.: 8325-9473-41



**Patrice Laramée Inc.**

- Mini excavation
- Terrassement
- Drainage
- Déneigement
- Transport en vrac

Tél. : 450 539-1712  
Cell. : 450 777-8792  
Fax : 450 539-1621  
[www.optilog.com/patricelaramee](http://www.optilog.com/patricelaramee) / 2956, Route 112, Shefford, Qc J2M 1C6





**Auto PLACE**  
MAÎTRE MÉCANICIEN

**GARAGE BAZINET & FILS inc.**

54, rue Nord  
Waterloo, Qc JOE 2N0  
Tél. : 450 539-1144  
[www.garagebazinetetfils.com](http://www.garagebazinetetfils.com)

*Vente d'autos neuves et usagées*

Air climatisé • Mécanique  
Carrosserie • Pneus

Gonflage de pneus à l'azote  
Entretien préventif

**Redressement de châssis**  
**Polissage de lumières**

**Éric & Fernand Bazinet, propriétaires**





# Activités à venir

## CHASSE AUX OEUFS DE PÂQUES - 2 AVRIL 2013

Heure et lieu: 11h30 à 12h30, Boisé derrière l'église St-Luke's  
(en face de l'Hôtel de Ville de Waterloo, rue de la Cour.)

Le Lapin de Pâques est allé se promener dans le boisé derrière l'église St-Luke's. Venez récolter les friandises qu'il a laissé sur son chemin et surtout, n'oubliez pas votre panier!



## PRÉSENTATION D'UN FILM: LES MONDES DE RALPH - 2 AVRIL 2013

Heure et lieu: le film débute à 13h00, à la Maison de la Culture, 441 rue de la Cour.

### SYNOPSIS :

Dans une salle d'arcade, Ralph la casse est le héros mal aimé d'un jeu des années 80. Son rôle est simple : il casse tout ! Pourtant il ne rêve que d'une chose, être aimé de tous... Vanellope Van Schweetz quant à elle, évolue dans un jeu de course, fabriqué uniquement de sucreries. Son gros défaut : être une erreur de programme, ce qui lui vaut d'être interdite de course et rejetée de tous. Ces deux personnages n'auraient jamais dû se croiser, et pourtant, Ralph va bousculer les règles et voyager au travers les différents mondes de la salle d'arcade pour atteindre son but : prouver à tous qu'il peut devenir un héros. Ensemble, arriveront-ils à atteindre leurs rêves ?



## INSCRIPTION POUR LE TENNIS – 18 ET 19 AVRIL 2013

**INSCRIPTION EN LIGNE DU 16 AU 23 AVRIL 2013** [www.ville.waterloo.qc.ca](http://www.ville.waterloo.qc.ca)

Heures: 18 avril de 13h à 19h 19 avril de 9h à 16h

Lieu: Hôtel de Ville de Waterloo, 417 rue de la Cour.

Venez chercher votre carte de membre et vous inscrire aux cours de tennis offerts par M. Richard Soucy. Essayez notre nouveau programme de Cardio tennis et match!



## PÊCHE EN HERBE - 27 AVRIL 2013

Heure et lieu : 8h30 à 16h30, Hôtel de Ville de Waterloo, 417 rue de la Cour.

**Si votre enfant est intéressé, veuillez appeler au service des loisirs (450) 539-2282 ext. 300 ou encore, envoyez un courriel à [jlamarche@ville.waterloo.qc.ca](mailto:jlamarche@ville.waterloo.qc.ca) entre le 1<sup>er</sup> et le 20 avril. Veuillez nous mentionner le nom de votre enfant, son âge, votre numéro de téléphone et la ville où vous résidez.**

Le programme Pêche en herbe est une initiative de la Fondation de la faune du Québec qui a pour but de :

- Favoriser la relève de pêcheurs au Québec;
- Permettre aux jeunes de rencontrer des pêcheurs chevronnés prêts à partager leur passion et leurs connaissances avec les jeunes.

Le programme Pêche en herbe est réservé aux filles et garçons de **9 à 12 ans**. Tous les participants recevront gratuitement un ensemble de pêche pour débutant ainsi qu'un certificat de Pêche en herbe faisant office de permis de pêche valide jusqu'à ce que le jeune atteigne l'âge de 18 ans.

*Les places sont limitées à 30 participants et une seule participation à vie. Veuillez prendre note que les enfants de 12 ans seront favorisés*



**Pour plus d'information au sujet des activités à venir, veuillez communiquer avec le service des Loisirs de la Ville de Waterloo.**

**450-539-2282 poste 300 OU [jlamarche@ville.waterloo.qc.ca](mailto:jlamarche@ville.waterloo.qc.ca)**

## VITAMINE D : POURQUOI 70% DE LA POPULATION OCCIDENTALE EST CARENCÉE...

par : D<sup>re</sup> Valérie Morissette,  
chiropraticienne, D.C.  
www.chirodelamontagne.com

### Penchons-nous un instant sur celle qu'on appelle à tort vitamine D.

Première constatation, et pas des moindres, ce n'est pas une vitamine, c'est une hormone. La différence? La vitamine est apportée à notre corps par l'alimentation, alors que les hormones, comme par exemple le cortisol, hormone du stress, ou les œstrogènes sont fabriqués par le corps.

On l'a appelée vitamine à une époque où les connaissances étaient encore insuffisantes pour bien distinguer entre vitamines et hormones.

Deux facteurs sont essentiels à une bonne production de vitamine D :

- un bon fonctionnement digestif
- une exposition suffisante aux rayons du soleil.

### Comment digérez-vous ?

Aujourd'hui, beaucoup de personnes présentent des transits perturbés : notre alimentation est raffinée, manque de fibres et est remplie de substances chimiques. Nous mangeons souvent dans le stress des repas pris à la va-vite devant la télé ou l'ordinateur, en ne mâchant pas suffisamment. Pour beaucoup, nous ne tolérons plus certains aliments, notre flore intestinale est perturbée, notre foie est occupé à gérer les excédents et les excès que l'on fait. Notre système digestif est souvent mis à mal et le travail de transformation pour produire la vitamine D est perturbé. Donc, première mesure à prendre : si vous êtes en insuffisance de vitamine D (en dessous de 30 ng/ml), attachez-vous à retrouver un bon transit avec de belles selles. Faites le point sur votre digestion, sur vos maux de ventre et autres ballonnements, sur votre fatigue après le repas, vos brûlures d'estomac.

### Combien de temps par jour passez-vous dehors ?

Vous pouvez vous imaginer que notre corps à l'origine n'a pas été conçu pour passer tout son temps à l'intérieur de maisons, de bureaux ou de voitures. Bien sûr, nous avons une capacité d'adaptation extraordinaire, mais néanmoins, la règle est que pour produire cette hormone,

une exposition au soleil d'au moins 20 minutes par jour est absolument nécessaire.

Si ces deux mesures sont insuffisantes, alors seulement vous prendrez un complément. Je recommande d'être vigilant sur la nature des excipients (dans l'ampoule il y a la vitamine D mais également d'autres substances) et d'opter pour des composants naturels. L'huile de foie de morue de nos grand-mères, aujourd'hui heureusement vendue en gélules, peut, si l'insuffisance n'est pas trop importante, faire l'affaire.

Les personnes à la peau foncée ou noire et vivant sous nos climats devront être particulièrement attentifs à leur taux de vitamine D. En effet, leur peau est destinée à recevoir beaucoup plus de soleil. C'est pourquoi, ils se trouvent très souvent dans nos pays tempérés en insuffisance. À surveiller, donc.

On sait depuis quelques décennies qu'un taux idéal de vitamine D permet à l'enfant et au nourrisson d'éviter le rachitisme et aux adolescents de constituer une bonne masse osseuse, et chez les personnes âgées, qu'il prévient les fractures et l'ostéoporose. Mais on commence également à comprendre depuis peu le rôle de la vitamine D dans la stimulation du système immunitaire et dans la prévention des maladies infectieuses comme la tuberculose.

On reconnaît aujourd'hui son impact positif dans les maladies cardiovasculaires ou rénales et même dans certaines maladies auto-immunes telles que la sclérose en plaques ou le diabète de type 1.

Raison de plus d'être vigilant en pensant à faire doser son taux à chaque bilan sanguin et en prenant, le cas échéant, les mesures recommandées ici pour maintenir une bonne santé.

Source : 1. Statut vitaminique, rôle extra-osseux et besoins quotidiens en vitamine D



## Le problème avec les changements climatiques



Par Richard Morasse  
Résident de Waterloo  
et président des Ami(e)s  
du Bassin Versant  
du Lac Waterloo  
richard@morasse.ca



**Le problème, c'est qu'ils ne se contentent pas de réchauffer l'atmosphère, ce qui pourrait réjouir plusieurs d'entre vous, mais ils affectent bien d'autres milieux, comme les océans et les lacs. Or, comme nous l'avons déjà vu, un lac est un être vivant et comme tout être vivant qu'on ne peut jamais connaître parfaitement, il nous réserve très souvent des surprises.**

Ainsi, les chercheurs du département de biologie de l'université de Lund en Suède (1) ont été surpris de constater que les lacs ne réagissent pas tous de la même façon aux changements du climat; tout dépend de ce qui vit dans le lac. Par exemple, dans un lac sans poisson le réchauffement du climat produit une eau claire et sans poussées d'algues, alors que dans les lacs poissonneux, comme le nôtre, il profite aux poissons qui se nourrissent des petits crustacés qu'on appelle zooplancton. Or, le zooplancton contribue à réguler la population d'algues, alors si les poissons en mangent davantage, les algues ne sont plus mises en échec et on observe une augmentation des floraisons soudaines (blooms). Ce phénomène s'ajoute à l'excès de nutriments qui favorise la prolifération des algues.

En 2010, la prestigieuse revue National Geographic publiait les résultats de la première étude mondiale sur les tendances relatives à la température des lacs. Cette étude, réalisée par des chercheurs de la NASA (2) à partir de données recueillies par des satellites, et d'autres recherches conduites directement sur les sites, ont révélé un autre phénomène surprenant: dans plusieurs cas, la température de l'eau s'élève plus rapidement que celle de l'atmosphère. Cela peut paraître bizarre car vous avez sûrement tous constaté que l'eau du lac au printemps se réchauffe plus lentement que la température de l'air. Alors comment expliquer que certains lacs semblent se réchauffer plus vite que l'atmosphère? C'est qu'ils intègrent les changements des autres variables climatiques comme la couverture de neige, la présence de glace, les incendies de forêt à proximité, ou l'intensité de l'activité biologique. Ainsi, la température moyenne de l'eau des lacs se réchauffe graduellement tandis que celle de l'air connaît d'importantes fluctuations. C'est pourquoi certains scientifiques considèrent de plus en plus les lacs comme de bons baromètres des tendances climatiques. En somme, ils seraient comme les pauvres petits canaris qui servaient à avertir les mineurs des changements néfastes dans leur environnement.

On a vu le mois dernier que le réchauffement climatique peut avoir des effets opposés à deux endroits différents sur la planète (par exemple un réchauffement dans la région du pôle nord et un refroidissement dans l'ouest de l'Europe). De même, on constate que les changements climatiques ont des effets différents sur des écosystèmes différents selon leur contexte. Tous les lacs sont affectés par le réchauffement, mais les effets sont largement dépendants des caractéristiques de chaque plan d'eau. Alors, gare aux généralisations trompeuses, les êtres vivants sont trop complexes pour qu'on puisse appliquer partout les mêmes solutions en espérant les mêmes résultats.

Nous reviendrons sur les liens entre le réchauffement du climat et les écosystèmes lacustres comme celui du lac Waterloo, et sur les meilleures façons de s'adapter.

1 <http://phys.org/news/2012-10-lakes-react-differently-warmer-climate.html>

2 <http://www.cbc.ca/news/technology/story/2010/11/24/lakes-warming-climate-change.html>

### À LA RECHERCHE D'UN EMPLOI?

Vous habitez Waterloo ou la région...

Vous avez besoin d'aide...

(C.V., préparation pour des entrevues, offres d'emploi, télécopieur, Internet, photocopieur, etc.)

**Solutions Emploi : 450 539-2300**

*Services gratuits et bilingues*

Cette activité est réalisée grâce à l'aide financière d'Emploi-Québec



### LOOKING FOR A JOB?

Living in Waterloo or surrounding ...

Need help ...

(Résumé, interviews, job offers, Fax, Internet, photocopier, etc.)

**Job Solutions : 450 539-2300**

*Free and bilingual services*

Activities made with the financial support of Emploi-Québec



Territoires desservis : Waterloo, Warden, Shefford, Saint-Joachim-de-Shefford  
5383, rue Foster, Local 1, C.P. 1120, Waterloo (Québec) J0E 2N0



# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

**NOUS SOMMES**  
NOMBREUX À CROIRE À LA COOPÉRATION



**Desjardins**  
La Caisse Populaire de Waterloo

## AVIS DE CONVOCATION

Aux membres de La Caisse populaire de Waterloo

Vous êtes, par la présente, convoqués à l'assemblée annuelle qui aura lieu :

Date : **Mardi le 23 avril 2013**  
Heure : **19 heures**  
Lieu : **La Maison de la Culture de Waterloo**  
**441, rue de la Cour**  
**Waterloo (Québec)**

Les membres pourront prendre connaissance du rapport annuel et du rapport du conseil de surveillance, décider de la répartition des excédents annuels, de l'intérêt payable sur les parts permanentes et sur les parts de ristournes, élire les membres du conseil d'administration et du conseil de surveillance et traiter de tout autre sujet inscrit à l'ordre du jour. Deux périodes de questions sont également prévues, l'une destinée au conseil d'administration et l'autre destinée au conseil de surveillance.

### ÉLECTIONS

Veillez noter que, lors des élections, est éligible toute personne physique qui est membre de plein droit de la Caisse, pourvu qu'elle soit admise depuis au moins 90 jours, qu'elle ne soit pas inéligible en vertu de la *Loi sur les coopératives de services financiers* et qu'elle n'exerce pas une fonction incompatible en vertu du Code de déontologie de Desjardins. Tout candidat devra consentir par écrit à une enquête de sécurité et de crédit le concernant et devra s'engager à développer les connaissances et compétences requises à l'exercice de la fonction de dirigeant. Une candidature ne pourra être soumise à l'assemblée que si un avis écrit, signé par un membre et contresigné par le candidat, a été remis avant la fermeture de la Caisse le 12 avril 2013. Des bulletins de mise en candidature sont disponibles à la Caisse.

Tous les membres de la Caisse sont cordialement invités à participer à cette assemblée.

Signé le 31 janvier 2013

**MANON BESSETTE**  
Secrétaire

**COOPÉRER AUX  
OBJECTIFS AU  
QUOTIDIEN !**

# ANNUAL GENERAL MEETING

**WE BELIEVE**  
IN COOPERATION



**Desjardins**  
La Caisse Populaire de Waterloo

## NOTICE OF MEETING

To the members of La Caisse Populaire de Waterloo

You are hereby convened to the Annual General Meeting, which will take place:

Date : **Tuesday, April 23, 2013**  
Time : **7:00 p.m.**  
Location : **La Maison de la Culture de Waterloo**  
**441, rue de la Cour**  
**Waterloo (Québec)**

At the Meeting, members will receive information about the Caisse's annual report and the Board of Supervision report. They will decide on the distribution of annual surplus earning, on the interest payable on permanent shares and on surplus shares, elect members to the Board of Directors and the Board of Supervision, and address any other items on the agenda. There will be two question periods, one directed to the Board of Directors and the other to the Board of Supervision.

### ELECTIONS

Any physical person who is a full member of the Caisse shall be considered eligible, as long as that person has been a member for at least 90 days and is not ineligible under the terms of the *Act respecting financial services cooperatives* and that they do not hold a position that is incompatible with the *Desjardins Group Code of Ethics and Professional Conduct*. All candidates must consent, in writing, to a security check and a credit check and should begin to develop the knowledge and skills required to carry out the role of Officer. Nominations may not be submitted to the Annual General Meeting unless written notice, signed by a member and countersigned by the candidate, has been submitted prior to the closing of the Caisse on April 12, 2013. Nomination forms are available from the Caisse.

All members of the Caisse are cordially invited to attend and participate in this Annual General Meeting.

Signed this 31st day of January 2013.

**MANON BESSETTE**  
Secretary

**COOPERATING TO  
SUPPORT YOUR  
GOALS EVERY DAY !**