

WATERLOO • SHEFFORD • ST-JOACHIM • WARDEN

NOVEMBRE 2020
Volume 17 - No 10

JOURNAL COMMUNAUTAIRE

PANORAMA

JOURNAL PANORAMA A BESOIN DE VOTRE AIDE

À lire en page 4



Votre maison VENDUE
GARANTI
ou je l'achète!*

SÉBASTIEN CLOUTIER
COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL

Pour plus d'informations
Visitez **VenduCestGaranti.com**
450 204-6465

ROYAL LEPAGE
EXCELLENCE
Agence immobilière
FRANCHISE INDÉPENDANT ET AUTONOME

Vente et installation de pneus - pare-brise réparation et remplacement



450-776-3522

1017, rue Denison est, Shefford

Votre technicien automobile
depuis 16 ans

Garage JPM

alignement - accessoires automobile - aquapel

www.garagejpm.com



**Andrée-Anne
Boho-Ratté**

L'automne dans les Cantons, c'est indéniablement magique. Chaque année, nous avons la chance d'admirer le spectacle des teintes verdoyantes qui laissent peu à peu la place aux chaudes couleurs. La saison du cocooning apporte son lot d'activités réconfortantes, telles que jouer dans les feuilles, allumer un feu en plein air un chocolat chaud *enguimauvé* à la main et gravir les sommets qui entourent nos somptueux lacs. Lentement mais sûrement on se dépose, on ralentit le rythme et on savoure.

L'année 2020 est certes éprouvante, et les dernières semaines encore plus déstabilisantes. Beaucoup de bruit, de mouvement et de vent... Mais avez-vous remarqué l'enracinement engendré par cette nouvelle réalité? Sans être un retour aux sources

CANTON Y RÉFLÉCHIT ENSEMBLE !

complet, on peut dénoter certains subtils changements de paradigmes. La prolifération des potagers à la maison. La communication qui est devenue centrale dans nos vies. L'échange d'idées. Le partage de visions. L'émergence de solutions alternatives.

La sentez-vous sur votre visage, cette douce brise de renouveau? Le ressentez-vous, ce désir intrinsèque d'explorer autrement? De revenir à la terre, au travail manuel ou même à des passions oubliées? Cette deuxième vague n'est certainement pas jojo; mais à travers le sombre ciel d'automne percent toujours des rayons. Ces éclats prennent forme jour après jour tout autour de nous. Les cellules familiales qui se resserrent. Les couples qui se redécouvrent à travers l'art de la cuisine. Les grands-mères qui partagent leurs plus grands secrets de cannage aux générations suivantes. Les passe-temps enracinants qui refont

surface tels que la lecture, la peinture, le macramé, le yoga et la méditation. Une console vidéo délaissée à la fois. Une discussion enjouée en famille chaque jour autour d'un bon repas. Une marche hebdomadaire dans la forêt boréale ici et là. Petit pas, par petit pas. *Poco a poco*, comme le disent si bien nos cousins de l'Amérique Centrale.

Cette magnifique citation de Jacques Fresco illustre pleinement l'ère actuelle : « Il faut un système de valeur différente si vous souhaitez changer le monde. » Ce grand homme, qui nous a quitté en 2017, a été dépeint comme un excentrique, un utopiste, un idéaliste; et également qualifié de génie, de prophète et de visionnaire. Bref, ses écrits et ses déclarations n'ont laissé personne indifférent.

Dans cette même lignée de questionnement : et si ce système prenait naissance en soi? Via ce que l'on cultive dans son cœur. À travers les relations que l'on entretient avec les gens qui nous entourent. En démontrant à nos enfants des exemples vibrant de sens. Au-delà des mots poétiques. Au-delà des intentions. Au-delà des promesses. Si on véhiculait concrètement le changement? Un peu plus d'être... un peu moins d'avoir.

Je souhaite de tout cœur que les prochains mois se déroulent dans la douceur, l'écoute et la bienveillante. Envers soi et envers les autres. Que la première neige opère son charme tel un baume apaisant. J'espère que nous saurons trouver de l'aisance dans nos nouvelles habitudes de vie. Que le

constant changement fera moins peur. Que peu à peu, nous arrivions à établir notre ancrage.

Nous avons tant à apprendre! Des aînés, des autres nations, des bambins et même de nos voisins. Il suffit de s'ouvrir sur ce que le *Monde* a à nous offrir. Il ne s'agit pas de porter des lunettes roses, mais simplement d'élargir son champ de vision. D'accepter la différence. D'accueillir la nouveauté. De se laisser challenger. De réfléchir. De repenser. D'être, tout simplement.

2020 s'est déroulée sous le signe de *Ça va bien aller*. À mon humble avis, la communauté des Cantons pourrait d'ores et déjà cogiter sur une meilleure version de slogan pour 2021! Voici quelques pistes de suggestions : *Dans les Cantons il fait bon! La collaboration sans modération. L'entraide au cœur de nos villages. L'avenir nous appartient.*

Des idées, chère communauté?



DÉBOSELAGE ET PEINTURE
ANDRÉ MAROIS & FILS ENR.
DEPUIS 1976

Spécialité : Peinture vernis
ESTIMATION POUR ASSURANCES

- Estimation gratuite en tout temps •
- Fin de semaine sur rendez-vous •

MICHEL MAROIS,
Propriétaire

74, CHEMIN FOSTER
SHEFFORD, Qc

TÉL. : 450 539-3433
FAX : 450 539-2313

RBQ.: 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/patricelaramée / 2956, Route 112 Shefford (Québec) J2M 1C6

**Nicole
Brunelle**
Représentante
des ventes

Journal Panorama
Tél. : 450 539-2183 ou
Tél. : 450 539-2475
jackimow@live.com

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

Conseil d'administration
Pierre Brien, Denise Lauzière, Mireille Lessard Labrecque.

Comité de production
Nicole Brunelle, Ginette Choinière, Denise Lauzière.

Développement et coordination
Denise Lauzière

Collaboration
Virginie Fortin, Renée Fournier, Lessard, Cécile Lachapelle, Yannik Morin, Valérie Morissette, Andrée-Anne Boho Ratté, Anny Schneider, Étudiants de l'école Wilfrid-Léger et tous nos précieux collaborateurs du mois.

Conception et Graphisme
Ginette Choinière

Correction
Chantal Levasseur, Monique Périnet

Représentante publicitaire
Nicole Brunelle

Distribution
7 150 exemplaires distribués par le Publi-Sac onze fois par année

Couverture géographique
Waterloo, Shefford, St-Joachim, Warden, Stukely Sud

Impression
Hebdo Litho, Saint-Léonard

**CLIQUEZ AIMER
SUR LA PAGE**

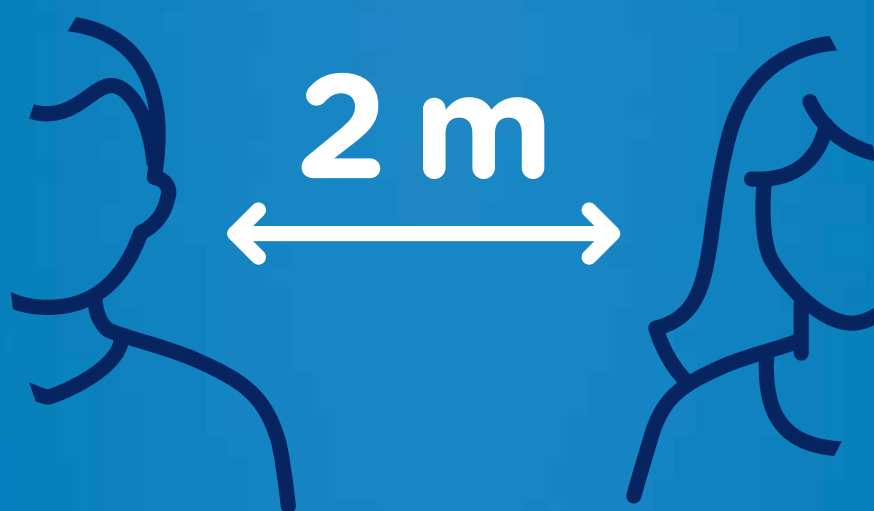
Panorama est publié par le Centre d'accès communautaire de Waterloo 650, de la Cour Waterloo (Québec) JOE 2N0

Téléphone : 450 539-2475
Courriel: panorama@journalpanorama.com
Site web : journalpanorama.com

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Canada ISSN 1708 - 4105



Pourquoi doit-on respecter une distance de 2 mètres?



Garder une distance de 2 m nous protège
des gouttelettes contaminées émises lorsqu'une
personne infectée parle, tousse ou éternue.

Bien se protéger, c'est aussi
bien protéger les autres.



[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

1 877 644-4545

Votre
gouvernement

Québec



JOURNAL PANORAMA A BESOIN DE VOTRE AIDE

Chaque organisme a besoin de membres pour justifier le bien-fondé de son existence auprès de ses bailleurs de fonds et de son conseil d'administration.

Afin de poursuivre sa mission emballante de diffuser 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.

L'achat d'une carte de membre démontre votre intérêt à conserver votre journal communautaire.

OFFRE SPÉCIALE PANDÉMIE

1° Carte de membre + couvre visage + support de respiration = 10 \$ (quantité limitée)

2° Carte de membre seulement = 5\$



Formulaire aussi disponible dans les commerces participants

Je deviens membre du journal communautaire PANORAMA

☐ 5 \$ (cotisation annuelle)

☐ 10 \$ (cotisation annuelle + couvre visage + Support pour respiration)

Nom :

Adresse :

Tél. :

Courriel :

Journal Panorama, 650 de la Cour, Waterloo, Qc J0E 2N0



POUR NOTRE CAMPAGNE DE SOLICITATION 2021-22, NOUS AVONS DÛ INNOVER.

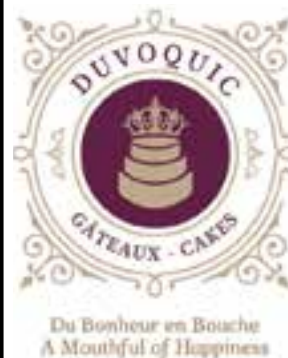
NOUS NOUS SOMMES ASSOCIÉS À 5 COMMERCES DE WATERLOO QUI ONT ACCEPTÉ DE VENDRE LES CARTES DE MEMBRES DU JOURNAL PANORAMA DURANT LE MOIS DE NOVEMBRE.

**Nos partenaires
pour achat
de carte de membre**



579.325.0270 / espaceboho.com
5211 rue Foster, Waterloo, Qc

HORAIRE AUTOMNE 2020
Mardi: 13 h @ 18 h
Mercredi : 11 h @ 18 h
Jeudi : 10 h 30 @ 18 h
Vendredi : 10 h 30 @ 12 h /
13 h @ 19 h
Samedi : 10 h 30 @ 17 h
Dimanche : 10 h 30 @ 16 h



HEURES D'OUVERTURE
Lundi et mardi : 9 h à 15 h
Mercredi, jeudi et vendredi :
9 h à 18 h
Samedi : 9 h à 17 h
Dimanche : 10 h à 15 h
450 920-9200
gateauxduvoque.com
5814 Foster, Waterloo, Qc



HEURES D'OUVERTURE : Mercredi : 10 h à 17 h 30
Jeudi et vendredi : 10 h à 19 h / Samedi : 10 h à 17 h
450 525-3861 / marie-julie boutique
5151 rue Foster, Waterloo, Qc



HEURES D'OUVERTURE :
Mercredi, jeudi et vendredi :
9 h 30 à 17 h
Samedi : 9 h 30 à 16 h 30

5274 FOSTER, WATERLOO, QC

450 539-1355



HEURES D'OUVERTURE
Mardi et mercredi : 10 h à 17 h
Jeudi et vendredi : 9 h à 18 h
Samedi : 9 h à 17 h

450 920-0788

atelierulric.com / atelierulric@icloud.com

4796 Foster, Waterloo, Qc



SHEFFORD LANCE UN NOUVEAU PROGRAMME D'AIDE FINANCIÈRE POUR L'ACHAT ET L'INSTALLATION DE BORNES À RECHARGE ÉLECTRIQUE RÉSIDENTIELLES

Après avoir mis à la disposition de ses citoyens des bornes à recharge électrique à la mairie en 2019, la Municipalité du Canton de Shefford souhaite maintenant encourager ses citoyens à opter pour l'achat de voitures électriques.

Pour ce faire, la Municipalité instaure un programme d'aide financière pour l'acquisition et l'installation de nouvelles bornes de recharge électrique à usage résidentiel. Cette aide financière consiste à payer 25 % du coût d'acquisition et d'installation de votre borne à recharge électrique, soit jusqu'à concurrence de 250 \$.

Conditions pour en bénéficier, votre borne doit être :

- fixe et pour usage résidentiel seulement;
- alimentée par une tension de 208 à 240 volts;
- acquise neuve auprès d'un fournisseur de bornes de recharge électrique et installée par un entrepreneur électricien détenant une licence de la Régie du bâtiment du Québec (RBQ);
- installée sur la propriété du demandeur, laquelle doit obligatoirement être située sur le territoire du Canton de Shefford;
- Acquise et installée à compter du 1^{er} janvier 2021.

Une seule borne de recharge est admissible par adresse civique résidentielle sur le territoire de Shefford. Un formulaire a été créé pour faire votre demande. Pour être traité, votre dossier devra être présenté avant le 10 janvier de l'année suivant l'installation et être complet.

Votre demande devra être accompagnée de copies lisibles des factures :

- d'acquisition de votre borne de recharge électrique avec le nom et le numéro du modèle ainsi que les coordonnées complètes du fournisseur;
- de l'entrepreneur électricien sur laquelle doit apparaître son numéro de la RBQ et l'adresse de la réalisation des travaux d'installation de la borne.



(Photo : Bornes électriques Québec)

La date d'entrée en vigueur du programme est le **1^{er} janvier 2021**.

Pour toute information, veuillez communiquer à l'adresse courriel suivante info@cantonshefford.qc.ca ou par téléphone au 450 539-2258, poste 0.

ENTENTE AVEC LA SPA DES CANTONS CHATS ERRANTS ET OU ABANDONNÉS

par : *Caroline Rioux, agente — communication et administration*

La Municipalité du Canton de Shefford a conclu une entente avec la SPA des Cantons concernant les chats errants et ou abandonnés sur son territoire. Une clause à ce sujet a été ajoutée au présent contrat annuel.

Toutefois, le citoyen doit informer et obtenir une autorisation de la Municipalité avant de procéder à la capture de l'animal et de le remettre à la SPA, car des frais s'appliquent. Sinon, le citoyen devra assumer la facture.

Une fois avisée par le citoyen et après vérification, la Municipalité enverra par courrier électronique une confirmation et les renseignements requis à la SPA. Ainsi, le citoyen pourra capturer l'animal et se présenter à la SPA des Cantons.

Ce projet pilote sera réévalué lors de la préparation du budget 2021.

Sensibilisation

La Municipalité du Canton de Shefford souhaite également sensibiliser ses citoyens à ce problème qui est de plus en plus présent sur le territoire du fait que Shefford est un milieu rural et dispose de grands espaces verts.

Dans le but de retrouver plus facilement et plus rapidement les propriétaires de chats errants à Shefford, il est recommandé d'identifier votre animal. Différents moyens sont disponibles, tels un collier avec médaille, une puce électronique, etc.



Connaissez-vous l'infolettre spéciale?



Afin de répondre aux exigences du gouvernement en matière de sécurité publique, le Service incendie de la Municipalité du Canton de Shefford a mis à la disposition de ses citoyens une **infolettre spéciale** à laquelle ceux-ci peuvent s'y abonner.

Dans une situation de danger potentiel dans notre municipalité, sachez que seuls les abonnés à l'infolettre spéciale recevront un message d'alerte. C'est pourquoi il est important de vous y abonner en vous rendant sur la page d'accueil du site Internet de la Municipalité au cantonshefford.qc.ca.

Le message d'alerte à la population indiquera notamment la nature du sinistre, sa localisation ainsi que les consignes de sécurité à suivre.

Par ailleurs, rappelez-vous qu'il est essentiel d'avoir en tout temps à la maison une **trousse d'urgence** contenant les articles essentiels qui vous permettront de subsister pendant les trois premiers jours (72 heures) d'une situation d'urgence et que vous pourrez apporter en cas d'évacuation.

Prochaine collecte de la MRC



Saviez-vous que les feuilles collectées sont compostées à 100 %?

Il reste une collecte de surplus de feuilles et de résidus de jardin cet automne à Shefford, soit le **9 novembre**.

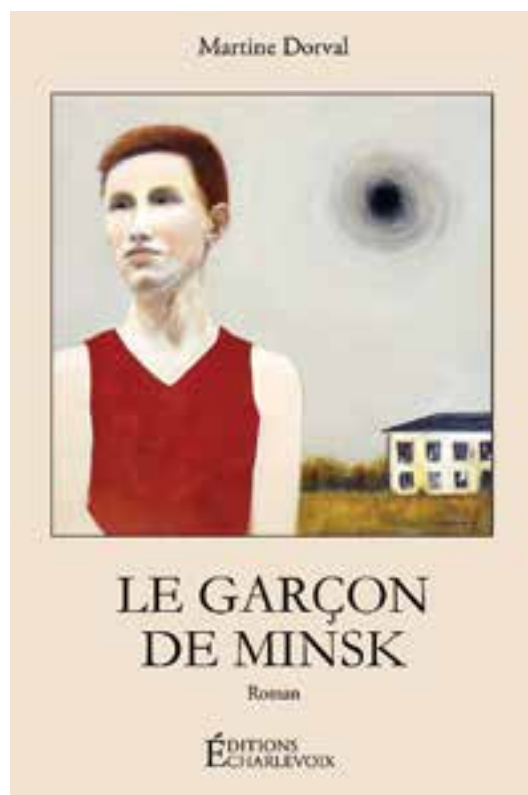
Par ailleurs, à partir du mois de décembre, les matières organiques seront collectées une seule fois par mois.

Pour consulter le calendrier des collectes: www.genedejeter.com/calendrier/



**Un deuxième roman pour Martine Dorval,
résidente de Shefford**

LE GARÇON DE MINSK



« Un suspense captivant au cœur
des années marquantes de l'ère
Gorbatchev, des confins de la Rus-
sie jusqu'à l'Île-d'Orléans. »

Dans ce nouveau roman de Mar-
tine Dorval, les lecteurs plongent
dans l'univers de Pierre Beau-
pré et d'Ekaterina Viktorovna.
Adopté par une famille de l'Île-
d'Orléans à l'âge de sept ans, il
brûle d'élucider son absence de
souvenirs d'enfance. Il a vécu
en Biélorussie jusqu'à ce qu'on
le fasse monter dans un train. Il
ignore alors où on l'envoie. En
quête de ses souvenirs, en lutte
pour atteindre un équilibre, il
provoque une rencontre déter-
minante avec Ekaterina, Biélo-
russe, astrophysicienne et cher-
cheuse. Comme lui, elle a vécu

à Minsk. Elle partagera son histoire avec lui et ouvrira la voie vers une nouvelle
étape de sa vie.

De ce passé marqué par les tourments de la dissolution de l'URSS surgira un per-
sonnage énigmatique, l'agent Carl Neumann. Il prétend connaître la vérité sur les
origines de Pierre. Qui est-il vraiment?

À propos de Martine Dorval

Résidente de Shefford, diplômée en littérature, en communication et en adminis-
tration publique, elle fait partie de l'initiative citoyenne les Créatifs de Shefford
qui regroupe une quarantaine d'artistes actifs dans leur milieu.

Le visuel de la couverture a été réalisé par Yvon Ginchereau, artiste-peintre de la
région.

Le roman sera en librairie vers la fin du mois d'octobre ainsi que sur les plate-
formes numériques des libraires et de l'éditeur (Éditions Charlevoix).

De la même auteure aux Éditions Charlevoix : Sur les montagnes russes (2019) — roman



Me Sonia Lacasse,
Notaire

LES BAUX - SURVIVENT-ILS À UNE VENTE PAR LE PROPRIÉTAIRE?

Cet article rejoint les propriétaires, mais aussi les personnes qui désirent quitter
leur logement.

Qu'advient-il des baux lors de la vente d'une propriété? Le nouvel acquéreur est-il
tenu de respecter les ententes survenues entre les occupants et l'ancien proprié-
taire? Peut-on évincer des locataires?

En règle générale, **le nouveau propriétaire est tenu de respecter les baux et les
ententes** signés par le vendeur. L'aliénation volontaire ou forcée d'un immeuble
comportant un logement ne permet pas au nouveau propriétaire de mettre fin au
bail. Celui-ci sera continué et peut être reconduit comme tout autre bail. Donc,
le nouveau locataire a, envers le locataire, les mêmes droits et obligations résultant
du bail. **Il y a quelques petites exceptions à la règle.**

Entre autres, le propriétaire d'un logement peut le reprendre pour l'habiter lui-
même ou pour y loger ses ascendants (les parents, grands-parents) ou descendants
(enfants au premier degré) et tout autre parent ou allié dont il est le principal
soutien (oncle, tante, ami proche...) Bref, cela inclut beaucoup de personnes en
autant qu'elles soient **dépendantes** financièrement de lui. Aussi, il peut évincer
le locataire pour subdiviser le logement (donc faire deux logements alors qu'il
n'y en avait qu'un seul), l'agrandir substantiellement (fusionner deux logements
ensemble) ou en changer l'affectation.

Il est aussi important de savoir que l'on ne peut pas reprendre le logement de
n'importe qui. Il y a des critères particuliers pour les personnes âgées de 70 ans et
plus. Effectivement, elles bénéficient d'une protection supplémentaire due à leur
vulnérabilité. On ne peut pas non plus reprendre un logement pour l'habiter si
un autre logement qui nous appartient est libre.

**Dans tous les cas, une reprise de logement ne se fait pas en un claquement de
doigts.** Il y a une procédure à suivre et celle-ci est très importante. Je vous suggère
de consulter un juriste si vous êtes concerné par une reprise de logement ou si
vous êtes sur le point de le faire pour vous-même.

Tout ce processus n'est pas gratuit. Il faut se mettre dans les souliers du loca-
taire et se dire que ce dernier n'avait pas l'intention de déménager et qu'à cause
cela, il va devoir se trouver un nouveau logement, faire ses boîtes, manquer du
travail, payer des déménageurs et possiblement payer plus cher pour son pro-
chain logement. Dans certaines situations, le propriétaire devra payer au locataire
évincé une indemnité et des frais raisonnables de déménagement. Si le locataire
considère que le préjudice qu'il subit justifie des dommages-intérêts plus élevés, il
peut s'adresser au tribunal pour en faire fixer le montant. L'indemnité est payable
à l'expiration du bail et les frais de déménagement le sont sur présentation de
pièces justificatives.

J'espère que cet article vous aura été utile. Envoyez-nous vos questions et com-
mentaires au podcast@llpnotaires.com Qui sait? Ils feront peut-être l'objet de
notre prochain article!



LAVAL, LACASSE & POIRIER

NOTAIRES - NOTARIES

4547 RUE FOSTER, WATERLOO QC J0E 2N0

WWW.LLPNOTAIRES.COM

Téléphone: **450 539-4228** • info@llpnotaires.com





Virginie
Fortin

RÉSEAU SOCIAL (ET MENTAL)

Le mois de la sensibilisation à la santé mentale vient de se terminer et le sujet est plus d'actualité que jamais cette année. Si vous avez un compte Facebook, vous savez comme moi que l'ambiance virtuelle s'est alourdie dans les derniers mois et elle a sans doute miné votre moral à un moment ou un autre. La négativité a pris une ampleur consternante avec les dialogues de sourds et le climat anxiogène. J'aimerais qu'on prenne le temps de revoir les bases de ces plateformes et la façon dont on alimente le contenu qui nous est présenté. Loin de moi l'envie de m'improviser experte, je souhaite seulement réfléchir à nos façons inefficaces d'interagir et comment il est important de prendre soin de nos têtes à travers tout ça.

Notez que je n'entre dans aucun débat ici, l'utilisation des réseaux sociaux était déjà défailante avant la tempête et n'a fait qu'amplifier les malades de gens dans ce contexte-ci. Commençons par le commencement : Facebook et les autres sont des plateformes au contenu personnalisé pour chacun des utilisateurs; ils mettent en relation des gens et monétisent le service avec des publicités ciblées. Leur but est de vous garder scotché à votre fil d'actualité le plus longtemps et, pour captiver votre attention, ils notent ce que vous aimez et ce qui vous fait réagir. Ils nous connaissent mieux que nous-mêmes. Si je me fiais à mon contenu, je pourrais croire que tout le monde est adepte de tournesols, de Goldendoodle, de jardinage, de zéro déchet et même d'erreurs de traduction. Dommage!

Où je veux en venir? Il est donc important de comprendre que notre fil d'actualité, ce n'est pas « LE » fil d'actualité de tous et que nous modelons notre propre contenu avec ces algorithmes. Ce qui vous est représenté n'est pas le pouls de la population ni la vraie situation au Québec, c'est simplement un amalgame de tout ce que vous avez alimenté avec vos choix d'amis, de pages et de vos habitudes en ligne. Nos impressions sont biaisées, n'oublions pas de prendre tout ça en considération avant de baser des observations sociologiques sur notre propre réseau. Je trouvais important de se rappeler tout ça puisque j'ai vu de nombreuses personnes ne pas comprendre ce concept et s'acharner sur le fait que « tout le monde » pensait comme eux.

Maintenant, comment est-ce que votre fil d'actualité vous fait sentir? Est-ce que vos cordes sensibles sont touchées au point de prendre part à des débats sans issue avec des gens qui ne lisent pas pour comprendre, mais bien pour répliquer? Ces plateformes sont des lieux pour s'exposer, pas pour discuter, voilà pourquoi tant de gens prennent plaisir à beugler leur opinion à toute occasion et à attaquer tous ceux qui pensent différemment à coups de liens louches et d'arguments prémâchés. Mes nerfs ont été touchés au point où je me suis laissé prendre à ces débats non constructifs qui durent des heures. Facebook les adore! ces longs débats. Comme ça faisait sortir le pire de moi-même et me frustrait inutilement, j'ai décidé de faire le tri. Ma santé mentale en avait besoin. C'est une période angoissante pour tous et certains évacuent leur détresse et leur anxiété par des injures en ligne. J'ai préféré me retirer pour mon propre bien plutôt que d'assister à ce déclin des relations interpersonnelles. J'ai pris le temps d'analyser ce qui m'était présenté, j'ai fait un premier tri de ma liste d'amis, j'ai « masqué le contenu pendant 30 jours » de tous ceux qui semblaient dans une mauvaise période et j'ai encouragé le contenu positif. En même temps, j'en ai profité pour désactiver mon compte à quelques reprises pour me concentrer sur mes projets et sur des activités qui me faisaient du bien. Le ménage et le désencombrement sont aussi bons virtuellement! Les réseaux sociaux ne sont pas une obligation, ne laissons pas des utilisateurs bruyants et maladroits gâcher nos journées.

Je suis d'avis que si nous prenons tous soin de notre tête et de nous-mêmes, nous verrons apparaître plus d'empathie sur les plateformes. J'ai de la difficulté à imaginer quelqu'un d'heureux insulter gratuitement des inconnus et vouloir débattre sur tous les sujets imaginables. Une certaine éthique est de mise sur les réseaux et il faut savoir choisir ses combats et, surtout, avec qui on décide de les mener. Lorsqu'on se sent hors de soi, c'est ok de juste prendre un pas de recul et se concentrer sur son bien-être, ne l'oublions pas. L'indulgence, ça s'applique aussi envers nous-mêmes!

Nous avons besoin plus que jamais d'empathie, de compassion et de bienveillance. Si vous trouvez qu'il n'y en a pas assez, je vous invite à incarner le changement que vous voulez voir. Qui sait, peut-être que votre positivisme sera contagieux lui aussi? Je vous souhaite un automne lumineux plein de laisser-aller.

P.S. : Si vous ne l'avez pas encore vu, je vous suggère de visionner le documentaire *Derrière nos écrans de fumée* (« *The Social Dilemma* »).



PLANTATION DE 150 ARBRES À MAGOG ET WATERLOO : UNE ENTREPRISE DE SHERBROOKE S'ENGAGE VERS LA CARBONEUTRALITÉ

Le RAPPEL procède à la plantation de 150 arbres, une activité qui s'inscrit dans l'ensemble des mesures développées par l'entreprise afin de tendre vers la carboneutralité. Ce sont l'Association des Propriétaires des Villas de l'Anse et Les Ami(e)s du Bassin Versant du lac Waterloo qui bénéficieront de cette plantation en tant que membres de la coopérative du RAPPEL.

Soucieux de l'empreinte environnementale de l'organisation, le conseil d'administration du RAPPEL a adopté, en 2019, une résolution visant à compenser et réduire annuellement les émissions de carbone des opérations de la coopérative. Dans un contexte de crise climatique et d'appel à l'action, cette démarche s'imposait tout naturellement pour la firme d'experts-conseils en environnement.

Afin de compenser les émissions carboniques produites en 2019, le RAPPEL plantera, ce 8 octobre, 150 arbres à Magog et Waterloo en collaboration avec l'Association des Propriétaires des Villas de l'Anse, l'association Les Ami(e)s du Bassin Versant du lac Waterloo et la Ville de Waterloo. Comme le RAPPEL est une coopérative, cette activité vise à offrir à ses membres l'opportunité de faire partie de la solution. « Nous sommes très fiers d'avoir été retenus comme partenaire pour une plantation de 75 arbres, lors de cette première édition du programme du RAPPEL. C'est un programme simple à appliquer et aux effets importants notamment pour la qualité de l'eau du lac » précise Esther Déom, présidente de l'association Les Ami(e)s du Bassin Versant du lac Waterloo.

Achat d'un véhicule hybride, concours entre employés, inclusion dans les offres de services d'un prix symbolique pour compenser les émissions associées à chaque projet : les mesures de réduction de CO2 définies par la coopérative sont variées et mobilisent autant les clients du RAPPEL que son équipe professionnelle. L'organisation est d'ailleurs très fière de souligner que, dans le cadre de ses démarches, elle a obtenu la deuxième place en Estrie au Défi sans auto solo en plus d'être finaliste au Programme GEST de la Fondation estrienne en environnement.

En plus d'oeuvrer déjà activement à la protection de la qualité de l'eau par la particularité de son expertise, le RAPPEL compte désormais être une figure de proue en ce qui a trait à la carboneutralité.

LE RAPPEL

Le RAPPEL est une coopérative de solidarité qui offre des services d'experts-conseils en environnement depuis plus de 20 ans. Forte d'une solide expertise en gestion de l'eau, elle a réalisé de nombreux projets d'envergure. Son équipe multidisciplinaire lui permet de proposer une vaste gamme de services à une clientèle diversifiée (associations de protection de lac, municipalités, entreprises privées, riverains, etc.).



Sur la photo, de gauche à droite : Madame Esther Déom présidente de l'association Les Ami(e)s du Bassin Versant du lac Waterloo, Monsieur Jean-Claude Thibault, président du RAPPEL, Monsieur Jean-Marie-Lachapelle maire de la Ville de Waterloo, Monsieur André Beaulieu, président de l'Association des Propriétaires des Villas de l'Anse.



SEMAINE DE LA PRÉVENTION DES INCENDIES : LE PREMIER RESPONSABLE, C'EST TOI!

C'est à la caserne fraîchement revampée du Service de sécurité incendie (SSI) de la Municipalité du Canton de Shefford que le coup d'envoi de la Semaine de la prévention des incendies a été donné. Sous le thème « Le premier responsable, **c'est toi!** » des activités de sensibilisation se sont déroulées dans toute la MRC de La Haute-Yamaska du 4 au 10 octobre 2020.

Pandémie oblige, les pompiers, pompières et préventionnistes ont dû se réinventer et revoir la programmation des activités. Ainsi, les SSI ont uni leur voix afin de préparer une vidéo de prévention qui est disponible sur le Web, tout comme une moult de judicieux conseils. La formation sur l'utilisation des extincteurs a également été adaptée afin d'être dispensée par visioconférence. Toutes ces actions ont été appuyées par une campagne de sensibilisation dans les médias locaux, en lien avec la thématique nationale.

« La MRC et son Comité technique en sécurité incendie ont choisi de mettre de l'avant la distraction et trois causes fréquentes d'incendie dans les publicités, soit les feux de cuisson, les feux causés par le barbecue et les feux attribuables aux mégots de cigarette. Nous espérons encourager la population à réfléchir, à adopter les bons comportements et à se responsabiliser pour éviter les erreurs humaines qui sont la cause de plus de la moitié des incendies en milieu résidentiel », a précisé M. Paul Sarrazin, préfet de la MRC de La Haute-Yamaska.

En respectant les mesures sanitaires émises par la santé publique, les équipes de SSI de la Haute-Yamaska poursuivent les visites à domicile pour faire de la prévention et de la sensibilisation ainsi que la vérification des détecteurs de fumée. Les exercices d'évacuation en entreprises, en milieu scolaire et en service de garde sont maintenus. Une formation théorique virtuelle sur l'utilisation des extincteurs a également été offerte. Il n'était toutefois pas possible pour la population de visiter les casernes.

La Municipalité du Canton de Shefford a cependant profité de la conférence de presse de la Semaine de la prévention des incendies pour présenter aux médias locaux les travaux d'agrandissement à sa caserne. L'agrandissement occupe 168 m² et comprend l'ajout de deux portes de garage. Ce second agrandissement était nécessaire, afin d'augmenter l'espace à l'intérieur de la caserne pour entreposer

les véhicules et ainsi réduire les délais d'intervention. Maintenant, la totalité de l'équipement se trouve sous le même toit.

L'autre volet associé au projet d'agrandissement était relié à la santé et à la sécurité des pompiers. Il faut savoir que durant et après chaque intervention les pompiers s'exposent à des contaminants. Il était donc nécessaire de se doter d'espaces supplémentaires afin de décontaminer de manière sécuritaire les équipements lors du retour des interventions. Dorénavant, aucun équipement d'intervention n'a à traverser dans la zone administrative de la caserne.

Pour obtenir des renseignements sur la prévention incendie consultez le site du [ministère de la Sécurité publique](#).

Sources :

Marlène Pawliw
Coordonnatrice aux communications
MRC de La Haute-Yamaska

Caroline Rioux
Agente communication – administration
Municipalité du Canton de Shefford



Sur la photo, on aperçoit, de gauche à droite, M. Daniel Lefebvre, préventionniste, M. André Cadorette, directeur du Service incendie à la Municipalité du Canton de Shefford, M. Paul Sarrazin, préfet de la MRC de La Haute-Yamaska et maire de Sainte-Cécile-de-Milton ainsi que Mme Johanne Boisvert, maire suppléant et conseillère municipale.



Avant agrandissement



Après agrandissement



Le centre de femmes Entr'elles invite toutes les femmes de la région à s'inscrire aux différentes activités qui auront lieu dans nos locaux de Granby et par visioconférence Zoom. Il est à noter que toutes les activités au centre respectent les consignes de santé publique en vigueur. Veuillez appeler au 450 375-4042 pour les modalités d'inscription.

Atelier : Charge mentale, mercredi du 18 novembre au 9 décembre.

La charge mentale, vous connaissez ? Il s'agit de l'ensemble des pensées pour organiser, planifier, anticiper, réguler, toutes les tâches de la sphère domestique. C'est une surcharge cognitive historiquement assurée par la gent féminine! Ainsi, cet atelier a pour objectif de briser cet ordre social omniprésent et invisible que les femmes ont intériorisé au fil du temps.

Voici les sujets des cafés rencontres offerts gratuitement, les mercredis de 9 h à 11 h 30 :

04 nov. **Gestion des émotions**

Vous avez de la difficulté à comprendre, apprivoiser et gérer vos émotions? Nous approfondirons notre compréhension et notre gestion des 4 grandes émotions, soit la joie, la tristesse, la colère et la peur, ainsi que le sentiment, trop souvent présent, de culpabilité.

11 nov. **Amour et argent**

Le but de ce café rencontre est de susciter la réflexion afin d'identifier les facteurs influençant nos rapports à l'argent versus l'amour. Il vise à favoriser une plus grande autonomie des femmes en trouvant des pistes de solutions individuelles et collectives.

18 nov. **Le maquillage**

Savez-vous exactement ce que vos produits de beauté contiennent ? Sont-ils toxiques pour votre santé ? D'où l'importance de bien choisir ses produits, mais comment continuer à se chouchouter sans s'empoisonner ? Ne choisissez pas au hasard votre maquillage !

25 nov. **5 façons de se dire : Je t'aime**

Saviez-vous qu'il existe 5 façons d'aimer ? Vous avez peut-être l'impression que nous avons toutes été aimées de façon similaire ou que nous aimons de façon semblable ! Mais en fait, il y a des nuances et les connaître peut nous aider à s'aimer, à aimer et se faire aimer plus sainement.

Nouveauté pour les membres d'Entr'elles. Activités spéciales offertes gratuitement, sous forme de conférence interactive dans nos locaux de Granby. Voici les sujets :

03 nov. **Initiation à la méditation**

Groupe 1 (9 h à 10 h) et groupe 2 (10 h 30 à 11 h 30). Matériel : tapis de yoga et/ou couverture et bouteille d'eau.

06 nov. **Comment ça va ? Zoom**, de 13 h à 14 h.

Rencontre virtuelle sous forme de groupe d'échange et de soutien.

12 nov. **Autonomie Affective**, de 9 h 30 à 11 h 30.

Évoluer émotionnellement de façon indépendante sans se définir à travers le regard des autres et des étiquettes.

20 nov. **Relaxation profonde pour diminuer le stress et l'anxiété**

Groupe 1 (9 h à 10 h) et groupe 2 (10 h 30 à 11 h 30). Matériel : tapis de yoga et/ou couverture et bouteille d'eau.

26 nov. **Vulnérabilité**, de 9 h 30 à 11 h 30.

La vulnérabilité est une force nécessaire, l'assumer serait une grande clé de reprise de pouvoir au contraire des craintes que l'on entretient à son endroit.

Pour rester informée sur les activités à venir, ainsi que sur l'actualité touchant la condition féminine, visitez le www.centredefemmesentrelles.org ou notre page Facebook Entrelles-Granby.

Inscriptions et information : 450 375-4042. Entr'elles est situé au 170, rue Saint-Antoine Nord, bureau 321 à Granby.

AVIS DE CLÔTURE D'INVENTAIRE DE MONSIEUR JACQUES ROYER

AVIS DE CLÔTURE D'INVENTAIRE (C.c.Q. art. 795, al.2)

Prenez avis que Monsieur Jacques ROYER, en son vivant domicilié au 16, rue Taylor à Waterloo, est décédé à Cowansville, le 27 mars 2020. Un inventaire de ses biens a été dressé conformément à la loi et peut être consulté par les intéressés à l'étude Me Edith Chaput notaire, au 114, rue Church, bureau 101, Cowansville (Québec) J2K 1T8.

Donné ce 18 septembre 2020 à Cowansville.

Claudette ROYER, liquidatrice

DÉCOUVREZ LES 11 PIÈGES CRITIQUES À ÉVITER LORS D'UNE INSPECTION AVANT DE METTRE VOTRE MAISON À VENDRE!

Selon les spécialistes de l'industrie, plus de 33 problèmes physiques font l'objet d'un examen minutieux lors de l'inspection d'une maison. Un nouveau rapport ciblant les onze problèmes les plus courants a été préparé. Celui-ci vous indique également ce que vous devez savoir à propos de ces enjeux avant de mettre votre maison en vente.

Que vous soyez propriétaire d'une maison neuve ou usagée, un certain nombre d'éléments risquent de ne pas répondre aux exigences requises lors de l'inspection de votre maison.

S'ils ne sont pas mis en évidence et corrigés, l'un ou l'autre de ces onze éléments pourraient vous coûter cher. C'est la raison pour laquelle il est essentiel que vous demandiez ce rapport avant de mettre votre maison en vente. Si vous attendez que l'inspecteur en bâtiment repère un de ces problèmes, vous ferez presque certainement face à des retards coûteux dans le processus de vente de votre maison ou, pire encore, ferez fuir les acheteurs potentiels. Dans la plupart des cas, vous pouvez effectuer vous-même une pré-inspection acceptable si vous savez où regarder, et le fait de connaître les éléments à vérifier peut vous aider à éviter que de petits obstacles se transforment en problèmes coûteux et ingérables.

Pour aider les vendeurs à faire face à ces problèmes avant la mise en vente de leur maison, un rapport gratuit intitulé « Les 11 choses que vous devez savoir pour réussir l'inspection de votre maison » a été préparé dans le but d'expliquer les problèmes en cause.

Pour commander ce rapport spécial GRATUIT et écouter un bref message enregistré décrivant la façon de commander une copie GRATUITE de ce rapport, composez sans frais le 1-844-881-5198 et faites le 1003. Vous pouvez appeler en tout temps, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Obtenez votre rapport spécial gratuit DÈS MAINTENANT pour vous assurer que l'inspection de votre maison ne nuise pas à sa vente.

Ce rapport est une courtoisie de Sébastien Cloutier Courtier Immobilier Résidentiel pour Royal LePage Excellence

par : *Christine Durocher, directrice générale de Santé Courville*

À Santé Courville de Waterloo, nous sommes une équipe qui aime avoir du plaisir, tout en étant très professionnelle, car « **We Care** » pour nos résidents.

Nous offrons un environnement de travail bien équipé pour assurer la sécurité des résidents et celle des membres de l'équipe.

Aimeriez-vous contribuer au bien-être des résidents en collaboration avec une équipe qui a le cœur sur la main? Pour compléter notre équipe, nous sommes à la recherche de personnel motivé et dévoué comme préposé aux bénéficiaires, infirmière auxiliaire, infirmière, préposé à l'entretien et au service alimentaire, cuisinier, ouvrier de maintenance et une coordonnatrice aux soins.

Plus spécifiquement par rapport aux emplois de préposé aux bénéficiaires, préposé à l'entretien et au service alimentaire, nous formons nos nouveaux talents de A à Z. Vous avez de la difficulté à vous exprimer ou à lire le français? Nous avons des solutions, comme l'utilisons des pictogrammes (affiche avec des images, pour résumer les soins à donner).

Vous voyez-vous dans un de ces rôles? Ou peut-être connaissez-vous quelqu'un pour qui ce rôle conviendrait? Appelez-nous et parlez-en autour de vous; nous serons heureux de vous accueillir. L'important, c'est d'être à l'aise et d'apprécier les personnes âgées; car elles sont au centre de toutes nos préoccupations.

Toujours intrigué(e)? Dernièrement, avez-vous considéré changer d'emploi? Nous avons un emploi pour vous! Pas n'importe lequel cependant. Un emploi qui fait une différence dans les vies des personnes âgées.

Si vous avez des questions, appelez-nous ou écrivez-nous. Il nous fera plaisir de vous répondre.

Pour plus d'information sur nos emplois à combler et à qui vous adresser, veuillez consulter notre site : <https://santecourville.com/emploi/>

Au plaisir!

Christine Durocher, directrice générale de Santé Courville





For an English version of the article please visit our Facebook page at facebook.com/santecourvilledewaterloo

Un brin d'information sur Santé Courville

A Santé Courville, nous nous engageons à fournir des soins de qualité de haut niveau à tous nos résidents. Nous avons aussi à cœur que nos bâtiments soient bien entretenus pour le plaisir et le confort des résidents, de leur famille et des membres de l'équipe. Nous créons un véritable milieu de vie dans lequel une atmosphère conviviale règne. Nous nous faisons un point d'honneur que nos résidents et leurs visiteurs se sentent bien accueillis et valorisés.

Santé Courville de Waterloo, c'est une équipe dévouée où chacun fait une différence tous les jours dans la vie des résidents par leur délicatesse et par leur capacité à entrer dans une relation professionnelle intime et de proximité. Nous bâtissons sur ce qui existe déjà et nous nous permettons de nous réinventer, d'être créatifs, et c'est stimulant!

Au front depuis le début de la crise sanitaire, faisant preuve d'un courage hors de l'ordinaire, l'équipe « *ange gardien* » de Santé Courville Waterloo a maintenu les petites attentions à l'égard des résidents qu'ils aiment tant, dans l'esprit du « *We care* ».

Nous avons continué de sortir avec les résidents dehors, les employés ont improvisé une chorale, l'équipe des loisirs a maintenu des activités avec distanciation avec l'aide de toute l'équipe.

Nous sommes fiers du sentiment d'appartenance développé au cours des années, et à preuve, nous venons de passer à travers plusieurs jours dans la zone jaune, en prévention pour les résidents et tout le monde était là, disponible, flexible et de bonne humeur! C'était génial de voir à quel point l'équipe mettait l'épaule à la roue.

Saviez-vous que Santé Courville de Waterloo est en croissance? Nous sommes en train de construire 22 chambres pour atteindre une capacité d'accueil totale de 66 résidents. Toutes des chambres privées avec leur salle de bain, dans un environnement inspiré par la « Maison des aînés » qui offrira de nouveaux locaux pour les services aux résidents et une nouvelle salle à manger et de nouveaux vestiaires pour les employés.

En date d'aujourd'hui, nous n'avons toujours aucun cas de Covid chez nos résidents et c'est en grande partie grâce à la rigueur de tous les membres de l'équipe. Merci, car les membres de l'équipe font autant attention à l'intérieur du Centre qu'à l'extérieur et les familles sont super supportantes et encourageantes! Ensemble nous allons passer au travers!



SANTÉ
COURVILLE de Waterloo

Un CHSLD pour les personnes âgées en perte d'autonomie, qui désirent d'excellents soins et services de longue ou courte durée

*Depuis 1935
car nous aimons*



Le personnel professionnel, bilingue et respectueux vous offre :

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

Agréé par le Conseil québécois d'Agrément 2016-2021

Agréé par:
CQA

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

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

Le cœur qui aime et les mains qui donnent

5305 avenue Courville, Waterloo (Québec) J0E 2N0
(450) 539-1821 - www.santecourville.com



L'UNITÉ PASTORALE VOUS INFORME...

ST-BERNARDIN ET ST-JOACHIM

Messes dominicales

L'horaire des célébrations de la fin de semaine demeure inchangé, autant pour la paroisse de St-Joachim que pour celle de St-Bernardin qui continue d'offrir aussi la messe de 8 h 30 le matin durant la semaine. Puisque notre région se retrouve dans le palier orange, nous pouvons accueillir 50 personnes à St-Joachim et 110 personnes à St-Bernardin.

Si parfois nous changeons pour le palier rouge, nous serons restreints à 25 personnes au total par célébration.

Suivant les règles de sécurité sanitaires, les mesures que vous connaissez sont de mise dont le port du couvre-visage, le lavage des mains à l'entrée et la distanciation physique. Quelques autres consignes sont maintenant bien intégrées et respectées et n'hésitez pas à nous questionner si vous ne les connaissez pas.

Nous souhaitons de tout cœur que votre présence ne soit pas freinée par ces mesures de sécurité! Nous vous attendons avec joie, mais si vous présentez des symptômes de rhume ou grippe, merci de rester à la maison pour vous reposer.

Relire les événements – 4 novembre

Permettez-vous un temps d'arrêt pour vivre une démarche de relecture et de conversation spirituelle dont l'objectif est de relire une expérience vécue, à l'écoute de soi, des autres, de Dieu.

« Ça m'apporte beaucoup d'espérance d'entendre la foi des autres malgré les événements difficiles de la vie », « Cette belle chaleur humaine m'a fait du bien ! », « On apprend les uns des autres, c'est bon ! ». Cette invitation pour le mercredi 4 novembre de 9 h 30 à 11 h 30 dans l'église de St-Bernardin s'adresse à tout adulte ; l'inscription au secrétariat est obligatoire, le nombre de participants étant limité. Animé par Danielle Larouche, agente de pastorale.

Rencontres bibliques pour adultes – 10-11 novembre

Louise-Marie et Danielle, agentes de pastorale pour l'Unité, offrent des rencontres bibliques à partir des récits vus dans les parcours de catéchèse, en s'inspirant de l'approche biblique symbolique. Ces rencontres de 2 heures auront lieu dans la salle 101, sont gratuites et offertes à tous et toutes.

Réservez votre place (limite de participants). Gratuit!

L'horaire de l'année (à finaliser) est le suivant : (toujours entrer par la porte # 101)

- 10 nov. 19h ou 11 nov. 13h : L'annonce à Zacharie et à Marie
- 12 janv. 19h ou 13 janv. 13h : L'homme paralysé et Élie rencontre Dieu
- 2 février 19h : La Tour de Babel, Dieu souffle sur Adam et Les ossements desséchés.
- 9 mars 19h ou 10 mars 13h : La manne et La multiplication des pains

Bingo paroissial de St-Bernardin

Nous sommes désolés de devoir suspendre cette activité pour quelque temps. Vous serez avisés dès qu'il sera possible de reprendre!

Comptoir familial et Coup d'pouce - Réouverture

Étant donné les circonstances, l'horaire de ces deux services est modifié :

Comptoir familial : le jeudi 13 h à 16 h et le samedi 9 h à 12 h.

P'tit Coup de Pouce : le vendredi 13 h à 16 h.

Le port du masque est obligatoire et la distanciation physique doit être respectée en tout temps. Il ne sera pas possible d'essayer les vêtements. Le nombre de personnes admises en même temps sera limité. L'entrée se fait par la porte du stationnement arrière. Merci de votre collaboration!



CHEVALIERS DE COLOMB DE WATERLOO - 1919-2019

GUIGNOLÉE 2020 EN BON D'ACHAT : En raison de la Covid-19, la Guignolée de cette année des Chevaliers prendra une forme différente. Aucun bénévole ne se présentera à votre domicile pour ramasser des fonds en argent et de la nourriture non périssable. D'ici la fin novembre, des dons monétaires par chèque fait à l'ordre des **Chevaliers de Colomb de Waterloo Conseil 2077** pourront être expédiés par la poste à: Chevaliers de Colomb de Waterloo Conseil 2077, c.p. 2134, Waterloo (Québec) J0E 2N0. Aussi tout don en argent pourra être remis à un Chevalier de Colomb de Waterloo, lequel se chargera de le faire parvenir directement au secrétaire-financier. Sur demande, un reçu à fin fiscale pour tout don supérieur à 20\$ sera émis. Au lieu de denrées, seuls des bons-d'achats seront donnés aux différents bénéficiaires qui se seront inscrits au préalable, lesquels bons pourront être échangés au Marché Métro Lussier de Waterloo.

INSCRIPTION POUR LES BONS D'ACHATS : Toute personne voulant bénéficier d'un bon d'achat suite à cette Guignolée inusitée devra d'abord s'inscrire en se présentant personnellement au sous-sol de l'église St-Bernardin vendredi le 13 novembre ou vendredi le 20 novembre ou vendredi le 27 novembre 2020, entre 09 h et 12 h ou entre 13 h et 16 h.

Bienvenue.

BRUNCHS MENSUELS : Ces brunchs ont été interrompus depuis la Covid-19 mais seront repris dès que les conditions et la réglementation le permettront.



FADOQ CLUB WATERLOO

Mot de la présidente

Bonjour à toutes et à tous. J'espère que vous allez bien et que votre moral est bon malgré le confinement.

Vous êtes au courant que toutes les activités de la FADOQ sont annulées temporairement. Cela ne veut PAS dire que la FADOQ n'existe plus. Tout comme partout au Québec, on est en mode pause et, soyez-en certains, tout reprendra dès que nous aurons l'autorisation.

Pour le renouvellement de votre carte de membre pour les mois de novembre, décembre et janvier, vous recevrez par courrier un avis de cotisation du Provincial vous donnant toutes les instructions à suivre afin de recevoir votre nouvelle carte. Cette procédure n'est que temporaire. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec **Mme Louisa Thomas**, vice-présidente et responsable des cartes de membres au 450 920-0774. Elle se fera un plaisir de vous répondre.

En attendant que tout revienne à la normale, tous les membres du Conseil d'Administration se joignent à moi pour vous souhaiter un bel automne, de la santé et profitez-en pour respirer le bon air pur (cadeau du confinement). Prenez bien soin de vous et au plaisir de vous revoir bientôt.

Lise Hardy
Présidente
Club FADOQ Waterloo.



**Cécile
Lachapelle**
thérapeute

LA HAINE 2

La haine est un sentiment violent éprouvé à l'égard de quelqu'un qui pousse une personne à vouloir se venger et qui lui inspire le désir de vouloir faire mal à l'autre, lui souhaiter du mal. La haine parle de mon jugement, de ma peur, de ma peine, de ma déception. Je n'aime pas veut dire une chose, mais je hais veut dire autre chose. La haine est à un degré plus élevé et elle peut amener à faire des gestes ou à dire des paroles regrettables. La haine est une grande colère non exprimée. Elle s'exprime envers quelqu'un qui ne nous satisfait pas, quelque en soit la raison. Il y a une cause cachée sous la haine. La haine que l'on éprouve prend sûrement sa source suite à une blessure causée par un événement que l'on a subi. «Entretenir la haine dans son cœur, garder un désir de vengeance dans son esprit, c'est comme s'asseoir continuellement sur un nid de guêpes.» *Jules Beaulac.*

Entretenir la haine, c'est comme alimenter un feu, plus je le nourris et l'attise, plus il brûle longtemps et plus il risque de se répandre surtout si j'y ajoute du combustible. Entretenir la haine c'est se faire mal à soi-même. Pour avancer et progresser, le meilleur chemin est celui qui nous amène à l'intérieur de nous-mêmes. Il est possible de tirer des leçons de chacune des expériences vécues, bonnes ou mauvaises. Tout ce que l'on n'aime pas chez une personne, c'est ce que nous avons peut-être en nous et que nous ne voulons pas voir. Plus on focus sur un problème ou sur un événement, plus il s'amplifie et plus il prend de la place. «La haine, quand elle n'est pas nourrie, s'estompe peu à peu par elle-même.» *Ludovic Bourgeois.*

On a tous fait quelque chose pour laquelle on pourrait être blâmé. Lorsqu'on est capable de le reconnaître et de le nommer, il devient plus facile de reconnaître chez l'autre le droit de se tromper. On se rappelle presque tous cette parole d'un grand sage « Que celui qui n'a jamais péché lance la première pierre ». Qui parmi nous pourrait affirmer qu'il pourrait le faire ? La rancune et la haine vont de pair et se stimulent l'une et l'autre. Plus on a de la rancune, plus on hait et plus on hait, plus on a de la rancune.

«Pour éprouver de la haine au lieu de la colère, il faut une forme de dépendance à l'égard de la source d'insatisfaction contre laquelle nous en avons.» *Michelle Larivey, psychologue.*



CAPSULE ÉCOLO

Église St-Bernardin, 5005, Foster, Waterloo
Église St-Joachim, 655, rue Principale, St-Joachim

« *L'Esprit dit à Philippe : 'Avance et rejoins ce char.'* » (Actes 8, 29)

Au Canada, 28% des émissions de gaz à effet de serre proviennent du transport. Notre mode de transport quotidien est donc en cause. Pour réduire le gaspillage d'énergie, il faut garder deux choses en tête : le type de conduite et le type de voiture. La meilleure manière de réduire la consommation d'essence est d'adopter une « conduite présidentielle », c'est-à-dire d'accélérer et de freiner doucement. Le « pied pesant » demande plus de puissance au moteur. Sur l'autoroute, conservez une vitesse de 100km/h, car à 120 km/h, vous consommerez 20% plus d'essence.

Si vous magasinez une nouvelle voiture, pensez à une voiture à faible consommation d'essence, une voiture hybride ou idéalement, une voiture électrique. Ces dernières correspondent aux besoins de 90% de la population, car les gens font rarement plus de 100km dans une journée. Et jamais plus de visite à une station d'essence, car la voiture est branchée chez vous. Français : www.branchezvous.org / English : www.plugndrive.ca



**Yannik
Morin**

Y A-T-IL UNE JUSTICE DANS CE BAS MONDE?

Au moment d'écrire ces lignes, la preuve est maintenant close dans le procès Rozon et les plaidoiries finales sont prévues pour novembre. Non, mais vous vous imaginez la tâche colossale de la juge Mélanie Hébert. Elle devra bientôt trancher entre deux histoires d'abus sexuels bien ficelées, mais contradictoires. Comment sera-t-elle certaine de prononcer le bon jugement? Certains diront que la vie s'en chargera, en va-t-il ainsi?

Si telle est votre pensée, j'aurais adoré être dans votre tête au moment où vous avez appris que Trump était positif au Corona virus. Encore plus, quand il est monté sur scène quelques jours plus tard au sommet de sa soi-disant grande forme. En discutant avec proches et amis et en scrutant mon radar social, j'ai l'impression que nombre d'entre nous croient que les événements de la vie n'arrivent par hasard. Curieux d'en apprendre davantage sur le sujet, je me suis penché vers d'intéressants articles.

Les expériences de Zuckerman, par exemple, servaient à tester l'hypothèse qu'en temps de besoins, les gens croyant que le monde est juste ont tendance à démontrer plus d'altruisme afin que la vie soit plus généreuse envers eux. Dans une étude, le professeur a demandé à un groupe d'étudiants de faire une lecture aux élèves non-voyants durant leurs périodes libres. L'expérience a démontré que les élèves en période d'examen acceptaient davantage d'aider les non-voyants que les élèves ne l'étant pas. Les résultats ont démontré que nos comportements altruistes augmentent au gré de nos besoins, et ce, même si ces comportements généreux, finalement, n'auront aucun impact sur nos vies.

Un scénario semblable, démontré par Delhomme, illustre une infirmière demandant à différents groupes de patients de prêter leurs montres à d'autres patients la réclamant. Parmi les groupes de patients à qui l'on demandait de faire cette bonne action, certains étaient des opérés avec date de sortie prévue, d'autres étaient des malades qui savaient qu'ils allaient être opérés sans ambiguïté et la dernière catégorie, des malades attendant le chirurgien et ne connaissant pas encore leur sort relatif à leur condition médicale ou la possibilité d'une éventuelle opération. Ce fut, sans étonnement, les patients du dernier groupe, plongés dans l'incertitude qui furent les plus enclins à prêter leur montre aux patients la réclamant en vertu du stratagème. La réflexion menant à ces bonnes actions découle certainement de l'énoncé populaire: on obtient ce qu'on mérite! Mais si tel est le cas, comment expliquerons-nous la mort sordide d'innocents chaque jour?

Si bien se conduire nous amène bonne fortune, cela ne démontre-t-il pas que la motivation qui nous incite aux bonnes actions n'est aucunement intrinsèque du simple choix de bien se comporter? Ne devrions-nous pas nous améliorer individuellement par désir de contribuer à un monde meilleur plutôt que de voir à nos arrières, ou à nos vieux jours? Vous l'avez deviné, je ne crois pas que la vie est juste. Toutefois, je suis conscient que voir la vie comme étant égalitaire et prévisible nous aide à passer à travers, avoir foi en une justice sociale donne un sens à notre vie, nous incite à socialiser et nous aide à s'accomplir.

Je suis convaincu que chacun d'entre nous peut témoigner d'un événement où la vie a semblé manquer à sa responsabilité de justicière. Le défi de naître dans un pays sous-développé où règne la dictature en est un bon exemple. Qu'est-ce que ces enfants ont fait alors qu'ils étaient encore dans le ventre de leur mère pour mériter une vie jonchée d'obstacles?

À quoi servirait la résilience, la foi ou la force du mental alors, si notre pensée et nos états d'âme ne pouvaient influencer les décisions ultimes de notre algorithme de vie? Pour y voir plus clair, j'ai fouillé les guérisons « miraculeuses » de survivant du cancer qui relatent qu'une personne sur 3000 vit l'expérience d'une rémission spontanée. La majorité des oncologistes explique ces rémissions par des mécanismes biologiques relativement simples. Malgré tout, il est commun d'entendre les expressions, « il s'est battu », « il a gagné » ou « il a perdu » son combat contre le cancer. Il semble que, pour nous les humains il soit plus rassurant de jouer un rôle impliqué en fin de vie, malheureusement, on ne peut gagner toutes les batailles.

Avoir des doutes face à la justice de la vie vous semble être l'expression du négativisme. C'est pourtant avec beaucoup d'enthousiasme et espoir que je mords dans cette vie imparfaite et injuste dans laquelle je fonce convaincu que mes énergies doivent être canalisées vers la seule variable que nous contrôlons vraiment, nous-mêmes.

Plutôt que, l'espoir en la justice de la vie, j'ai espoir en l'humanité, en mes proches, en ceux que j'aime, en leur support et leur loyauté. Pour le reste..., c'est le quotidien.



LE PORT DE LA JUPE À WILFRID-LÉGER

Le 9 octobre dernier, les élèves de l'école secondaire Wilfrid-Léger ont porté des jupes pour appuyer le mouvement qui s'oppose aux discriminations liées au code vestimentaire dans les écoles. Voici les raisons qui les ont poussés à agir.

L'hypersexualisation du corps

Lorsque nous étions au primaire il était interdit de porter des camisoles à bretelles spaghetti. Nous n'étions que des enfants et la société nous enseignait déjà que des épaules dénudées c'était provocant. Selon nous, ce n'est pas normal d'avoir de telles réactions à propos du corps. De dire que voir trop de peau est explicite est plutôt exagéré. À la place de nous apprendre à nous couvrir, on devrait plutôt questionner l'éducation que l'on donne aux jeunes garçons. Leur apprendre à se contrôler et à respecter les femmes sans réagir de façon dégradante est la solution logique au problème.

La liberté d'expression

Je m'habille, je me maquille et je me coiffe selon ma personnalité. Je suis belle et beau car je m'affirme et je m'aime tel que je suis. Ma jupe, je la porte comme je veux et où je veux. Mon corps devrait être ma responsabilité et la seule personne qui devrait se soucier de ce que je porte, c'est moi ; pas les enseignants, la direction ou mes amis. Mon corps, ma décision!

La masculinité toxique

Depuis trop longtemps, les jeunes garçons se font influencer par un amas de stéréotypes portant sur l'habillement genré, l'attitude d'un homme typique; soit quelqu'un de viril et sans émotion. Si un garçon porte une jupe, se maquille ou porte ses cheveux longs, il ne devrait pas être traité d'homosexuel (ce qui ne devrait pas être utilisé comme insulte en 2020). S'affirmer et s'opposer à la masculinité toxique est une belle forme de maturité ainsi qu'un bel exemple de force de caractère. C'est ça être un homme de nos jours!



Une majorité d'élèves de Wilfrid-Léger ont emboîté le pas en solidarité avec les autres écoles du Québec et ont porté la jupe.

Le but

Le mouvement vise aussi à changer la mentalité et l'attitude des garçons face aux jeunes femmes. Il faut considérer qu'il n'est pas normal qu'une fille ait peur des réactions des garçons à cause de son habillement. Notre objectif en lien avec cet événement est aussi de mettre de côté, pour de bon, ces stéréotypes patriarcaux qui briment le développement des jeunes femmes et de dénoncer l'objectification et l'hypersexualisation des jeunes dans le milieu scolaire.

Notre éducation est plus importante que notre habillement.

Pierre-Olivier D'Aoust & Anna Chevrier

Élèves de l'école secondaire Wilfrid-Léger



Le frère et la sœur qui s'échangent des jupes.

Le 9 octobre dernier, les élèves de l'école ont décidé d'appuyer le mouvement qui s'oppose aux discriminations liées au code vestimentaire dans les écoles. L'école savait que ce mouvement de dénonciation se passait à l'échelle nationale et c'est pourquoi elle n'a pas réagi au moment de l'événement puisqu'il s'agissait d'un message de tolérance et d'ouverture. Sachez que nous acceptons sans aucun problème que les garçons portent la jupe à l'école. Toutefois, le code vestimentaire doit être respecté par tous les élèves de l'école, garçons ou filles. Les jupes doivent être portées plus près du genou que de la mi-cuisse. Le code vestimentaire fait l'objet d'une approbation chaque année par le conseil d'établissement. Les élèves peuvent donc adresser leurs suggestions aux représentants de leur conseil des élèves qui pourront les représenter sur le conseil d'établissement.

Daniel Noisieux,
Directeur de l'école Wilfrid-Léger.



À NOËL, LES BESOINS SONT GRANDS... MAIS VOTRE BANQUE ALIMENTAIRE EST LÀ 12 MOIS PAR ANNÉE



C'est pourquoi le Centre d'action bénévole aux 4 vents vous invite à donner généreusement lors de la **GUIGNOLÉE DES MÉDIAS le jeudi 3 décembre 2020**. En donnant, vous contribuez à la sécurité alimentaire d'enfants et d'adultes provenant des 4 municipalités desservies par le Centre, soit Waterloo, Warden, Saint-Joachim-de-Shefford et Shefford.

La banque alimentaire du Centre vient en aide à plus de 900 personnes par année. Nous pouvons déjà affirmer que nous dépasserons ce nombre pour 2020-2021.

En ce temps de pandémie, il est important pour nous d'être en mesure d'assurer un service d'aide alimentaire qui répond aux besoins de la population.

Différentes possibilités s'offrent à vous pour aider votre banque alimentaire locale :

- **Donner à la GUIGNOLÉE DES MÉDIAS 2020 le jeudi 3 décembre.** De 7 h à 10 h, directement de vos voitures... des bénévoles et des gens des médias seront à l'extérieur du Centre, rue Lewis Ouest, afin de recueillir vos dons en argent et en denrées. Un petit arrêt et hop, votre don est fait !!!
- De 10 h à 16 h, nous serons heureux de vous accueillir à l'intérieur pour recevoir vos dons de façon sécuritaire. Merci d'utiliser la porte avant du Centre.
- **En tout temps, passer au CAB AUX 4 VENTS et faites votre don à la banque alimentaire.**
- **Chez METRO PLOUFFE WATERLOO,** à compter du 1^{er} novembre, déposez vos denrées dans la boîte prévue à cet effet près de l'entrée.

Aidez-nous à combattre la faim et à nourrir l'espoir en permettant aux gens de penser qu'un jour, ils pourront s'en sortir. **Ensemble, nous allons y arriver !**

Pour informations, CAB aux 4 vents, Lyne Isabelle au 450 539-2395. Venez nous visiter au 107, rue Lewis Ouest à Waterloo. Suivez-nous sur Facebook au CABAUX4VENTS.

AU REVOIR!

Un petit mot pour dire **Merci!** à toutes les lectrices et à tous les lecteurs du Panorama. **Merci** de m'avoir lu! **Merci** de m'avoir encouragée par vos commentaires et par votre appréciation!

Depuis environ une douzaine d'années, que ce soit par le biais de la chronique l'Étincelle, par des réalisations d'entrevues ou par des résumés de conférences de presse, je vous ai régulièrement fait un clin d'œil.

Je quitte après de nombreuses heures d'écriture qui m'ont procuré énormément de plaisir. Dans chacune de mes chroniques j'ai essayé d'allumer en vous une étincelle tout en y ajoutant une pointe d'humour et un bon soupçon de rigueur. Je suis satisfaite du travail accompli, consciente qu'il y a toujours place à amélioration. Par l'entremise du journal, j'ai eu à faire face à de nombreux défis qui m'ont fait grandir. L'heure est maintenant venue de passer le flambeau.

C'est tout de même avec un léger pincement au cœur que je laisse l'équipe du CA, des personnes que j'ai appris à connaître et qui sont devenues des amies.

Bonne continuité au Panorama!
Continuez à le soutenir!

Au revoir et Merci à toutes et à tous!

Mireille L. Labrecque



Pharmacie Rodolphe Ferrier et Stéphane Fiset

Pharmaciens-propriétaires

membre affilié à
Proxim



Rodolphe Ferrier Stéphane Fiset

Heures d'ouverture
Lundi au vendredi 9 h à 19 h
Samedi et dimanche 9 h à 15 h

5351, rue Foster, Waterloo | 450 539-1686 | Fax : 450 539-5141



Disponible,
Honnête
Professionnel

Available
Honest
Professional

ROBERT OSSINGTON

Courtier Immobilier Résidentiel

Tél: 450-775-0774

www.suttonquebec.com

Vous voulez vendre ou acheter une propriété? Je suis votre courtier immobilier résidentiel!
Contactez-moi sans délai!
Analyses comparatives gratuites.

Are you looking to sell or buy a property?
I am the real estate broker for you! Call me today!
Free market estimates.

Groupe Sutton - Immobilier Estrie
Agence Immobilière

CHIROPRATIQUE FAMILIALE



Dr André Paquin

Chiropraticien, D.C.

450 539-4999

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



La santé de tous est entre nos mains

Application Alerte COVID



L'application Alerte COVID est un outil complémentaire que vous pouvez utiliser afin de limiter la propagation du virus de la COVID-19. Elle permet de vous avertir si vous avez été en contact avec une personne qui a contracté la COVID-19. Vous recevrez une notification et des recommandations si vous avez été à moins de deux mètres, pendant plus de 15 minutes, de quelqu'un qui s'est déclaré infecté au cours des 14 derniers jours. L'application est gratuite, facilement accessible et sécuritaire en ce qui concerne la protection des données personnelles.

L'application ne remplace pas les mesures sanitaires comme le lavage des mains, le respect de la distanciation ou le port du masque.



Votre
gouvernement

Les trois choses qu'Alerte COVID fait :

- 1 Vous envoyer une notification si vous avez été en contact avec quelqu'un qui a reçu un diagnostic positif de COVID-19.
- 2 Vous diriger vers les informations pertinentes en lien avec ce que vous devez faire après avoir reçu la notification d'exposition.
- 3 Si vous avez reçu un test positif, informer les autres utilisateurs qu'ils ont côtoyé une personne ayant signalé dans l'application un résultat positif au test de la COVID-19, de manière anonyme et sans partager de renseignements personnels.

Les deux choses qu'Alerte COVID ne fait pas :

- 1 Accéder à vos données personnelles et à des informations relatives à votre santé, les recueillir ou les archiver.
- 2 Utiliser le GPS de votre appareil et connaître votre emplacement ou toute autre coordonnée personnelle.

L'utilisation d'Alerte COVID est entièrement volontaire. Vous décidez de la télécharger, de l'utiliser ou de la supprimer comme bon vous semble. **Plus les gens seront nombreux à l'utiliser, plus l'application sera efficace pour freiner la transmission.**



Pour télécharger l'application :
Quebec.ca/AlerteCovid

Comment fonctionne-t-elle ?

Alerte COVID s'exécute en arrière-plan, dans votre appareil, sans compromettre ni interrompre vos activités. L'application utilise la fonction Bluetooth intégrée à votre téléphone intelligent pour déterminer à quelle distance vous vous trouvez d'autres personnes qui utilisent aussi l'application.

Elle échange des codes aléatoires avec d'autres utilisateurs de l'application situés à proximité, toutes les cinq minutes. Les codes aléatoires ne peuvent pas servir à vous identifier ni à déterminer où vous vous trouvez. Elle conserve les codes sur votre téléphone pendant 14 jours.

Chaque jour, lorsque votre appareil se connecte à Internet, Alerte COVID fait une recherche de correspondance entre vos codes aléatoires et ceux d'autres personnes ayant indiqué dans l'application qu'elles avaient reçu un résultat positif. Même si l'application trouve des codes correspondants, il n'est pas possible de faire le lien avec les individus. **Votre identité demeure confidentielle tout comme celle des autres personnes qui utilisent l'application.**

Si l'application trouve des codes correspondants, cela veut dire que, dans les deux dernières semaines, et ce, pendant plus de 15 minutes, vous avez été à moins de deux mètres d'un autre utilisateur de l'application

qui a reçu, depuis, un résultat positif au test et qui a accepté de partager l'information avec les autres utilisateurs. Vous recevez donc une notification d'alerte :

- qui vous indique que vous avez possiblement été en contact avec la COVID-19 ;
- qui vous informe des prochaines étapes à suivre.

Aucun renseignement personnel ni donnée de localisation ne sont partagés. Il est donc impossible de connaître le moment et l'endroit où vous avez été en contact avec la personne infectée.

Comment indiquer dans l'application que vous avez reçu un résultat positif à un test de dépistage ?

Si le résultat de votre test de dépistage est positif et que vous avez reçu un appel des autorités de santé publique, vous pouvez demander une clé à usage unique. Pour ce faire :

- Appelez au numéro de téléphone indiqué dans l'application dès que possible.
- Notez la clé qui vous sera donnée après la vérification de votre identité et de votre résultat de test.
- Entrez la clé dans l'application à l'intérieur d'un délai de 24 heures. Après ce délai, elle expirera.

Si vous choisissez de communiquer votre résultat positif aux autres utilisateurs de l'application, Alerte COVID ne partagera aucun renseignement qui pourrait vous identifier. C'est à vous de décider si vous souhaitez partager ce diagnostic. **Votre anonymat sera toujours préservé.**

Votre vie privée est protégée

Alerte COVID n'utilise pas le GPS de votre appareil et ne connaît ni votre nom, ni votre numéro de téléphone, ni vos coordonnées personnelles, ni aucun autre renseignement sur votre état de santé.

Utiliser l'application Alerte COVID, c'est se protéger tout en protégeant ses proches.

Quebec.ca/coronavirus

☎ 1 877 644-4545

Québec 



BIBLIOTHÈQUE PUBLIQUE WATERLOO

650 de la Cour, Waterloo / Tél. : 450 539-2268

Horaires et coordonnées pour le prêt sans contact

Lundi et mercredi 11 h à 18 h / Mardi, mercredi et jeudi 12 h à 17 h

La chute à documents est accessible en tout temps

Si vous avez des questions ou vous avez besoin d'information plus détaillée consultez ce document.



Le Prêt sans contact à votre bibliothèque



1 Recherchez et réservez vos documents

à l'adresse simba2.crsbp.qc.ca en ayant votre carte d'utilisateur en main.

Vous pouvez également nous faire parvenir vos demandes par courriel ou par téléphone.



Attendez l'appel de confirmation

Nous préparons votre sélection et prêtons les documents à votre nom.

Nous vous contacterons afin de fixer un rendez-vous pour la cueillette de votre commande et vous expliquer la marche à suivre.



3 Récupérez vos documents

Présentez-vous à la bibliothèque, à la plage horaire convenue, en suivant les directives qui vous ont été données. Retournez à la maison pour profiter de vos lectures!



4 Retournez vos documents

Si vous souhaitez retourner des documents, vous devez les déposer dans **la chute à livres** ou à tout autre endroit désigné par le personnel de la biblio

5383, rue Foster, bureau 1
Waterloo (Québec)
J0E 2N0



Avec la participation financière de :

Québec

**TROUVEZ UN EMPLOI
RAPIDEMENT!**
FIND A JOB QUICKLY!

oboulo
Le raccourci vers l'emploi

450 539-2300

oboulo.ca

waterloo@oboulo.ca

www.facebook.com/emploisoboulo



Les
tandemeries



Lyne Ouellet

COMMENT CHOISIR UNE BASE D'ENTRAÎNEMENT POUR SON VÉLO

La base d'entraînement est un accessoire qui permet de fixer votre vélo, peu importe à quelle gamme de prix il appartient, afin de l'utiliser à plein rendement dans votre demeure, sous forme stationnaire. On retrouve beaucoup de marques et de modèles sur le marché avec des prix variant de 200\$ à 1900\$.

la roue arrière est remplacé par la base elle-même (voir photo Néo-Smart). L'installation est facile et le bruit généré est très faible. TACX offre de plus en plus de modèles utilisant cette technologie: **NÉO 2 SMART**, **FLUX S SMART**, **FLUX 2 SMART**.



LES TRIPLES ROULEAUX

- Ces bases d'entraînement font souvent peur au néophyte mais s'avèrent être très efficace lorsque vient le temps de pratiquer le coup de pédale.



Il y a quatre grandes familles de bases d'entraînement,

LES BASES D'ENTRAÎNEMENT À RÉSISTANCE MAGNÉTIQUE

- Ce sont les bases les plus simples à utiliser, le vélo s'installe facilement en 2 étapes.



LES BASES D'ENTRAÎNEMENT À RESISTANCE MOTORISÉE

- L'ajout d'un moteur permet le contrôle plus précis de la résistance. Des parcours vidéos peuvent être achetés en ligne et la base ajustera automatiquement les niveaux de résistance en fonction des variations de terrain rencontrer dans la vidéo.



BASES À ENTRAÎNEMENT DIRECT

- Les bases à entraînement direct éliminent le besoin d'un pneu d'entraînement,

La qualité d'une base d'entraînement va être évaluée en fonction de sa puissance maximale mesurée en watt. Une base à commande manuelle possède une puissance maximale de 700 watts. Tandis que les modèles plus haut de gamme peuvent aller jusqu'à 2200 watts.

Les avantages majeurs comparés à un vélo stationnaire classique sont :

- Le confort d'un vrai vélo ;
- L'expérience immersive d'utiliser votre vrai vélo ;
- L'accessibilité à votre activité sportive, sans aller dans un gym, surtout lorsque le mauvais temps sévit et vous démotive de sortir de chez vous.
- Garder la forme



Photographie: Sophie d'Ayron

Anny Schneider,
herboriste-thérapeute accréditée

LES PLANTES ADAPTOGÈNES POUR RETROUVER FORCE ET ÉQUILIBRE

“Le stress et un mécanisme fait pour nous sauver la vie mais qui peut aussi engendrer la plupart des maladies”.

Frédéric Vester, auteur et biochimiste allemand

Plus qu'à toute autre époque de notre histoire, l'humanité entière souffre comme jamais auparavant, de stress chronique dû à cette crise sans précédent, sans oublier la morosité reliée au mois le plus sinistre de l'année.

Grâce aux travaux du chercheur canadien Hans Selye, effectués autour de la dernière guerre, ainsi que de ses compatriotes russes dans les mêmes années, on sait comment se manifestent physiologiquement les mécanismes du stress chronique.

Ce sont des herboristes américains néanmoins qui ont les premiers utilisé le terme ``adaptogène`` pour évoquer les propriétés des plantes et substances aidant à réparer les tissus, muscles, surrénales et surtout le système nerveux en tête.

Un **adaptogène** aide l'organisme à se réguler et se réparer après un stress intense, moral, nerveux ou physique et à contrebalancer les méfaits des tensions subies. Il participe autant à réguler l'afflux excessif d'ACTH, hormone hypophysaire activant les surrénales, que tous les types d'hormones sécrétées par celles-ci : adrénaline, noradrénaline, DHEA et cortisol, entre autre. Il favorise aussi le captage de l'oxygène par les mitochondries cellulaires, et à optimiser les sécrétions hormonales et les neurotransmetteurs.

PLANTES ADAPTOGÈNES RECONNUES

L'éleuthérocoque ou ginseng sibérien *Eleutherococcus senticosus* Étudié et utilisé depuis longtemps par les autochtones sibériens puis les athlètes russes, ce cousin direct de notre ginseng (*Panax quinquefolius*) “à choisir de culture car trop rare en forêt désormais et de cueillette interdite, a fait ses preuves comme fortifiant et tonique surrénalien, voire immunitaire (ex : Cold FX en pharmacie).

Basilic sacré : *Ocimum sanctum* ou *Ocimum tenuiflorum* Ce basilic particulier à tiges et fleurs pourpres, renforce et rassérène effectivement le système nerveux. C'est un calmant, un euphorisant, un digestif et un hypotenseur modulé. C'est effectivement un de nos meilleurs équilibrants nerveuse, une annuelle aromatique facile à cultiver, bonne au goût même en cuisine, jolie à regarder et prolifique dans toutes ses parties.

Rhodiola : *Rhodiola rosea* ou *Rhodiola integrifolia* Cette plante grasse de la famille des sédums croissant au nord de la forêt boréale, fournit une racine régulant l'énergie autant

que la glycémie de façon remarquable. Elle se cultive assez aisément dans le sud, même dans des terres pauvres. Elle calme le système nerveux tout en harmonisant l'énergie disponible et la pression sanguine. On la trouve en teinture-mère ou en comprimés.

Reishi : *Ganoderma lucidum* ou *Ganoderma tsugae* Ce champignon croissant sur les vieilles pruches, n'est pas un stimulant à proprement parler, mais il aide à réparer les organes et tissus majeurs tout en leur rendant leur plein potentiel : hormones, foie, reins et poumons compris!

Réglisse : *Glycyrrhiza glabra* C'est la plus célèbre et douce racine de toutes les Fabacées (ex-légumineuses) utilisée depuis des siècles sous forme de petits bonbons carrés ou tubes aux effets digestifs, émollients et expectorants. Étonnamment adaptable en culture, même sous nos cieux nordiques, sa racine a de nombreuses vertus. Coupe-faim, cholagogue, hépato et stomaco-régénatrice et nettoie également les poumons et les intestins. Sans oublier ses effets cortisone-like et anti-inflammatoires! NB : Seul bémol pour les hypertendus surtout d'origine rénale, choisir la version déglycyrrhizée ou s'en abstenir.

Décoction adaptogène agréable

- 500 ml d'eau chaude
- une c. à soupe de racine d'astragale en lamelles
- une c. à soupe de basilic sacré frais ou séché
- une c. à soupe de racine de gingembre frais émincé
- une c. à thé de racine de réglisse hachée

Préparation : Laisser mijoter tous les ingrédients pendant 5 minutes et macérer 10 minutes. Boire chaud ou froid l'estomac vide matin et midi au moins durant 10 jours d'affilée pour réguler votre énergie et vos surrénales.

Autres adaptogènes de la nature nord-américaine

- Feuilles et racine de pissenlit (*Taraxacum officinale*)
- Feuilles d'ortie (*Urtica dioica*)
- Aiguilles et huile essentielle de l'épinette noire (*Picea mariana*)

Conclusion

Faites vos recherches et vos expériences, veinards que nous sommes car toutes ces ressources nous sont accessibles en boutique, en nature ou via le world wide web!

Et surtout, n'oubliez pas que votre corps est votre meilleur allié, écoutez ses signaux et, si vous avez abusé de vos forces, sachez qu'il pardonne et s'auto-répare assez facilement, l'amour, la patience, les végétaux médicinaux et le repos étant nos meilleurs alliés pour retrouver joie de vivre et santé, même en ce gris mois de novembre!



GARAGE BAZINET & FILS inc.

54, rue Nord, Waterloo, Qc JOE 2N0

Tél. : 450 539-1144 / www.garagebazinetetfils.com

Air climatisé • Mécanique • Carrosserie • Pneus
Entreposage de pneus • Esthétique complet

ALIGNEMENT EN 3D

Éric Bazinet, propriétaire



Vous éprouvez des difficultés avec un ministère ou un organisme du gouvernement du Québec?

Mon équipe peut vous accompagner dans vos dossiers avec :

- Revenu Québec
- CNEST
- Retraite Québec
- SAAQ
- Hydro-Québec
- RAMQ
- Solidarité sociale
- MTQ
- et plus.

ISABELLE CHAREST
DÉPUTÉE DE BROME-MISSISQUOI

☎ 450 266-7410 | Sans frais : 1 833 257-7410
✉ isabelle.charest.BRMI@assnat.qc.ca



Brûlage des débris

Lorsque vous faites le ménage de votre terrain, le ramassage des feuilles et les petites branches ne rime pas avec le brûlage.

Il faut plutôt les disposer dans le bac brun!



Stationnement de nuit l'hiver

Veuillez prendre note que le stationnement de nuit est interdit entre 23 h et 7 h dans les rues durant la période hivernale.

15 novembre au 15 avril

Waterloo
PARTENAIRE DE VIE



Demande de permis

N'oubliez pas qu'avant d'effectuer vos travaux, vous devez faire une demande de permis auprès du service d'urbanisme. (450 539-2282)

Prenez de l'avance pour le printemps prochain en effectuant votre demande dès maintenant!