

WATERLOO • SHEFFORD • ST-JOACHIM • WARDEN

FÉVRIER 2021
Volume 18 - No 3

JOURNAL COMMUNAUTAIRE

PANORAMA

LA NATURE DANS TOUS SES ÉTATS

À lire en page 4

© Julie Simard
photographie



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
Bobo-Ratté**

Alors que le monde en entier tourne au ralenti. Alors que les habitudes sont chamboulées. Alors que les oiseaux d'hiver n'ont eu d'autre choix que de faire leur nid en terre québécoise, le royal mois de février se dépose peu à peu. Pour ceux qui n'arrivent pas à mettre le nez dehors plus de dix minutes lorsque le thermomètre affiche moins de zéro degré, ce n'est pas une période de pure gaieté...

Mais pour les fanatiques de neige, de sports d'hiver et de plein air, c'est la panacée! Comme le dit si bien ce célèbre proverbe (qui prend tout son sens par les temps qui courent) : on peut toujours voir le verre à moitié vide ou à moitié plein. Je vous propose donc, le temps de quelques 800 mots, de revêtir vos belles lunettes roses.

L'hiver est au Québec ce que le pain baguette est en France : moelleux, incontournable et tellement mais tellement savoureux! Lorsque février pointe le bout de son nez, la saison blanche est déjà bien enclenchée. Le coussin de neige est assez omniprésent et luxuriant pour que l'on puisse pleinement profiter des plaisirs de l'hiver : marche en forêt, feu de camp à l'extérieur, randonnée alpine, balade dans les quartiers illuminés en soirée (avant 20 h, il faut le préciser cette année), glisse sous toutes ses formes (traîneau, ski, patin à glace) et j'en passe! Les Cantons regorgent de lieux légèrement, beaucoup, extrêmement (et parfois mais rarement à peine) connus qui exposent avec fierté la splendeur de notre saison privilégiée.

Villes et villages de la région rivalisent d'ailleurs d'ingéniosité pour nous

FÉVRIER, GRAND ROI BLANC

inciter à sortir de nos maisonnées et nous activer. Voici en bref quelques idées :

- Le Défi Château de neige de Waterloo
- Les sentiers en forêt de fatbike (vélo à pneus surdimensionnés) de Bromont
- Le parcours de raquette et de ski de fond du Golf des Cèdres à Shefford
- Le sentier glacé de patinage sur le bord du Memphrémagog
- Expérimenter la pêche blanche au Parc national de la Yamaska
- Admirer l'étendue du lac gelé à Waterloo en savourant une boisson chaude
- Glisser partout, toujours et encore (sur tube, en traîneau, avec un *crazy carpet*, en trois-skis)

Pour ceux qui n'ont pas su trouver leurs lunettes roses dans le fond de leur tiroir, tout n'est pas perdu! Insufflez un peu d'optimisme à vos pensées et foncez dans ce mois *frisquounet* à coup de bas de laine et de chocolats chauds crémeux! Les plaisirs de l'hiver se transposent également dans vos chaumières. Faites

de la limonade avec vos citrons, chers grincheux! Quelques pistes :

- Se lever tôt, s'asseoir seul dans son salon et se laisser abandonner au son de l'album *Pianoscope* d'Alexandra Stréliski alors que le jour se lève. J'emprunte ici une expression anglaise : *pure bliss*.
- Prendre un bain chaud en pleine journée, en y ajoutant quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus. Hydrothérapie à bas prix, les amis!
- En famille, ériger un campement dans le salon et faire griller des guimauves dans le foyer. Les enfants s'en rappelleront encore dans 20 ans.
- Découvrir le rituel d'une cafetière de type *Pour Over* (une tradition japonaise) ou sortir du grenier sa vieille cafetière à piston, toujours dans l'optique camping à la maison.
- Parcourir un livre, un roman ou un ouvrage au coin du feu un samedi en soirée. Sans télé, sans tablette, ni téléphone intelligent à portée.
- Se concocter une soirée fondue

chinoise avec jeux de société... et pourquoi pas conclure le tout avec la fameuse fondue chocolatée.

- Dans cette même thématique : arrivez-vous à vous rappeler la dernière fois où vous avez dégusté une fondue au fromage? C'est ici que revient mon analogie boiteuse de pain baguette! Miam!
- Éteindre toutes les lumières de la maison, allumer quelques chandelles et tard en soirée, observer le ciel étoilé. Petit truc sympa : il existe maintenant des applications pour identifier les astres. Des heures de plaisir assurées!

Comme le chantaient si bien Cannelle, Pruneau et Rigodon : *l'hiver* c'est fait pour jouer. En ces temps de restriction faites aller votre imagination, et surtout, rassemblez votre positivisme et votre courage. Notre région représente un incroyable et immense terrain de jeux qui ne demande qu'à être exploré! Le pouvoir blanc est entre vos mains. Amusez-vous bien!



DÉBOSELAGE ET PEINTURE
ANDRÉ MAROIS & FILS ENR.
DEPUIS 1976

MICHEL MAROIS,
Propriétaire

Spécialité : Peinture vernis
ESTIMATION POUR ASSURANCES

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

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

74, CHEMIN FOSTER
SHEFFORD, Qc

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

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, Waterloo, Qc J0E 2N0



**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, Mireille Lessard Labrecque.

Développement et coordination

Denise Lauzière

Collaboration

Marguerite Campbell, Virginie Fortin, Renée Fournier, Cécile Lachapelle, Francine Langlois, Yannik Morin, Valérie Morissette, 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

**CLIQUER AIMER
SUR LA PAGE**



Panorama est publié par le
Centre d'accès communautaire de Waterloo
650, de la Cour
Waterloo (Québec) J0E 2N0

Téléphone : 450 539-2475

Courriel : panorama@journalpanorama.com

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Canada ISSN 1708 - 4105





**Plus que jamais,
les gestes simples
sont notre meilleure
protection pour
lutter contre le virus.**

- * Maintenons la distanciation physique
- * Portons le masque
- * Lavons-nous les mains régulièrement
- * Évitions les déplacements et les voyages non essentiels
- * En cas de symptômes, passons le test rapidement
- * Respectons les consignes d'isolement

On continue de bien se protéger.

Québec.ca/coronavirus

 **1 877 644-4545**

Votre 
gouvernement

Québec 



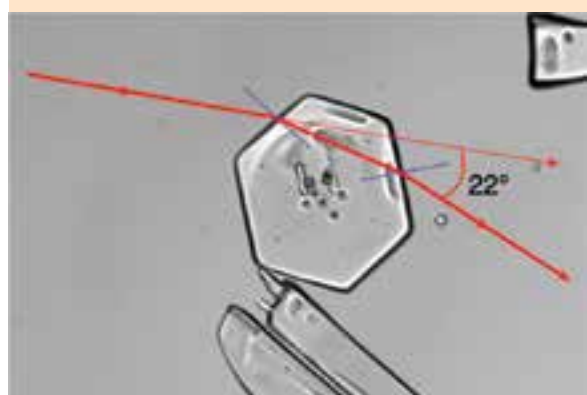
LA NATURE DANS TOUS SES ÉTATS

par : Francine Langlois

Dimanche 10 janvier nous avons pu observer un phénomène inhabituel d'une grande beauté dans le ciel de Waterloo, qui a duré quelques minutes, le halo solaire. Il s'agit d'un phénomène d'optique apparaissant à certaines conditions, dans le ciel autour du soleil ou de la lune. Le halo solaire est un groupe de photométéores.

Les plus fréquents sont le halo, l'arc-en-ciel, la couronne, les irisations, la gloire, l'anneau de Bishop, le mirage, le tremblement, la scintillation, le rayon vert, les teintes et les rayons crépusculaires. Ils ont la forme d'anneaux, d'arcs, de colonnes ou de foyers lumineux.

Peu importe le nom que nous lui donnons, ce formidable spectacle pour les yeux, est le résultat d'une illusion d'optique. Il se produit dans le ciel la plus part du temps par temps froid, accompagné d'un léger vent ascendant.



Cette manifestation est provoquée par des cristaux de glace en suspension et la lumière peu importe sa source pourvu qu'elle soit assez puissante. C'est à travers ces cristaux, en forme de prismes à 6 côtés et à section transversale présentant 6 angles, que passent les rayons du soleil.

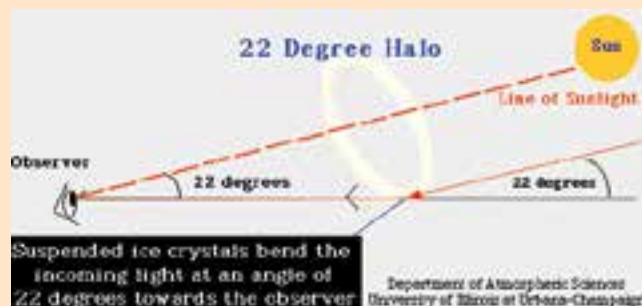
La forme et l'orientation particulière des cristaux dans l'air, ainsi que l'incidence du rayonnement lumineux sont responsables du type de halo observé. Ce phénomène optique peut être bref, quelques secondes ou se prolonger jusqu'à plusieurs heures. Il peut être discret ou, plus rarement, nettement visible.

Ce que nous avons pu observer le dimanche 10 janvier dernier est un halo de 22° ou petit halo. Il est dit de 22° puisqu'il se positionne à 22° de l'axe de l'observateur

source lumineuse. Son bord intérieur est teinté de rouge et son bord extérieur semble blanchâtre.

Le petit halo naît d'un nuage nommé cirrostratus ayant des cristaux dont la forme principale est un petit prisme hexagonal de taille uniforme, que l'on retrouve à des températures inférieures à -15° environ.

Il y a aussi les halos de 46°, suivant la même logique que le précédent, qui sont quant à eux bien plus rares. Ils se produisent lorsque la lumière est confrontée à des prismes de glace dont l'angle de réflexion s'élève à 46° minimum par rapport au rayon incident.



Ce sont des effets d'optique qui apparaissent dans des conditions bien spécifiques autour du soleil ou de la lune et même parfois près de source intense de lumière comme certains lampadaires. Ces

phénomènes lumineux parhélies, paranthélies et anthélies peuvent se produire autour de la lune et utilisent le suffixe « sélène » au lieu de « hélié »

La présence de nuages, des cirrus ou des cirrostratus, est essentielle pour qu'un tel événement se produise et les différentes formes de cristaux pointant dans différentes directions sont responsables des différentes formes de halos.

Les halos solaires sont assez fréquents, mais peu de gens les observent, car le ciel est généralement trop lumineux quand ils se forment. On peut observer des halos en toute saison.

Quelle merveille la nature peut parfois nous faire voir, alors soyons attentifs à ces petits bonheurs gratuits qui nous permettent d'apprécier notre quotidien.



LAVALLÉE, LACASSE & POIRIER

NOTAIRES - NOTARIES

4547 RUE FOSTER, WATERLOO QC J0E 2N0

WWW.LLPNOTAIRES.COM

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



ISABELLE CHAREST
DÉPUTÉE DE BROME-MISSISQUOI

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.

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





EN HIVER, DÉGAGEZ VOS SORTIES!

En cas d'incendie, le Service de sécurité incendie de la Municipalité du Canton de Shefford vous rappelle qu'il est essentiel de pouvoir **évacuer rapidement votre domicile**. En hiver, l'accumulation de neige ou de glace dans vos sorties extérieures peut nuire à l'évacuation :

- Après chaque chute de neige, déneigez vos sorties, vos balcons, votre terrasse et vos fenêtres.
- Assurez-vous que les fenêtres sont déneigées et dégelées. Une fenêtre coincée par la glace peut empêcher l'évacuation.
- Prévoyez un point de rassemblement accessible en hiver et visible des pompiers dès leur arrivée.

Vous et les membres de votre famille pourriez avoir **moins de trois minutes** pour sortir sains et saufs de votre domicile. Imaginez les précieuses secondes que vous perdriez si la sortie que vous deviez utiliser lors d'un incendie était enneigée.

- Faites en sorte que les fenêtres pouvant servir de sorties de secours soient accessibles de l'intérieur pour un jeune enfant, et que celui-ci connaît la façon de les ouvrir et d'y accéder.
- Préparez un plan d'évacuation pour votre domicile et exercez-vous à évacuer avec les membres de votre famille pour augmenter vos chances de sortir sains et saufs lors d'un incendie.

Dégagez vos sorties de **tout objet encombrant** comme les jouets, les chaussures, les

sacs d'école, les pelles, la souffleuse, le barbecue, les meubles de jardin rangés, etc.

Pensez aussi à...

- Vérifier que le numéro civique de votre résidence soit visible en tout temps depuis la voie publique afin de faciliter l'intervention des secours en cas de situation d'urgence.

Saviez-vous que?

La plupart des municipalités du Québec possèdent une **réglementation** à ce sujet :

- Informer votre municipalité si la borne-fontaine située près de votre résidence n'est pas déneigée.
- Vérifier si votre centre de la petite enfance, votre garderie ou votre gardienne en milieu familial a prévu une sortie de secours autre que la sortie principale, et si les sorties de secours sont bien dégagées et déneigées.

Vérifier si vos parents en perte d'autonomie sont conscients des risques d'incendie et si les sorties de secours de leur domicile sont déneigées en tout temps.



CALENDRIER 2021 DES VERSEMENTS POUR LE COMPTE DE TAXES MUNICIPALES

Depuis 2018, les citoyens de la Municipalité du Canton de Shefford bénéficient d'un taux de taxation à 0,70\$/100\$.



Pour l'année 2021, les dates d'échéance pour le paiement du compte de taxes s'échelonnent sur cinq versements sont établies comme suit :

- 10 mars 2021
- 12 mai 2021
- 14 juillet 2021

- 15 septembre 2021

- 17 novembre 2021

Selon la Loi sur la fiscalité municipale et la réglementation, si le total des taxes foncières municipales comprises dans un compte est d'au moins 300 \$, le débiteur a le droit de payer en un seul ou en cinq versements égaux.

Intérêts

Tout versement échu, à partir de la date de son échéance, porte intérêt au taux de 6 % pour l'année 2021.



Participez au Défi château de neige!



La Municipalité du Canton de Shefford invite ses citoyens à participer au *Défi château de neige* initié par Loisir et Sport Montérégie, en vous inscrivant gratuitement sur le site Internet defichateaudeneige.ca

Vous aurez la chance de remporter de superbes prix tirés au hasard parmi les inscriptions reçues **avant le 8 mars prochain**.

Allez ! Sortez votre enfant en vous, habillez-vous et construisez votre forteresse avec votre bulle familiale sur votre terrain ou dans un parc de la Municipalité !

Vous pouvez également imprimer et dessiner les drapeaux PDF qui sont disponibles au cantonshefford.qc.ca afin de les insérer au sommet de votre château.

Nous vous invitons également à consulter le site defichateaudeneige.ca pour connaître les consignes de sécurité.



Conservation Espace Nature Shefford



En collaboration avec la Municipalité du Canton de Shefford, Conservation Espace Nature Shefford (CENS) rappelle les consignes pour se promener dans les sentiers du parc des Montagnards:

- **Ne sortez pas** des sentiers balisés, même avec des raquettes.
- **Ne prenez pas de raccourcis**, causes d'érosion.
- **Rapportez tous vos déchets**, mêmes biodégradables.
- **Aucun animal domestique** n'est permis dans le parc.

Merci de votre collaboration pour conserver l'état naturel de cette réserve naturelle.



PETITE HISTOIRE D'UNE BIBLIOTHÈQUE

par : Francine Langlois

Les bibliothèques font partie de notre vie depuis tellement longtemps que nous ne nous attardons peu ou pas à leur histoire. Voici un bref aperçu de leur parcours à travers le temps.

Les premières bibliothèques antiques datent du III^e siècle avant J-C, la plus célèbre d'entre elles fut celle d'Alexandrie en Égypte. Elles furent créées pour organiser la conservation et le travail des textes. Les premiers livres seraient des tablettes d'argiles ou du papyrus qui n'était disponible qu'en Égypte. Certaines bibliothèques auraient contenu jusqu'à 60,000 livres et ces ouvrages devaient être réécrits régulièrement puisqu'ils s'abîmaient rapidement, ce qui les rendait très dispendieux et donc peu accessibles.

La plupart du temps, elles étaient de nature privée et dépendaient des pouvoirs religieux et politiques de l'époque. Elles étaient largement justifiées par des objectifs de prestige politique.

Plus près de nous, la bibliothèque publique joue un rôle crucial dans l'épanouissement intellectuel des citoyens puisque sa vocation est de propager parmi la population la connaissance des sciences, des arts et de la littérature.

Voici quelques faits intéressants :

La plus grande bibliothèque du monde est la bibliothèque du Congrès à Washington D.C. avec plus de 144.5 millions de documents, dont 21.8 millions de livres.

Début 1890, une première bibliothèque publique francophone et gratuite au Québec voit le jour, c'était celle de Sainte-Cunégonde au sud ouest de Montréal (La Petite Bourgogne).

Au début 1900, une bibliothèque unique au monde voit le jour, située près de chez nous à Derby Line au Vermont. Elle est assise sur la frontière canado-américaine, son comptoir de prêt est en territoire québécois et son entrée est située au Vermont. On se plaît à dire que c'est la seule bibliothèque publique étatsunienne à ne contenir aucun livre et la seule bibliothèque québécoise à ne pas disposer de porte d'entrée.

Grâce à la philanthropie de la bourgeoisie anglophone, quatre institutions gratuites ont été fondées. En 1885, à Montréal, l'Institut Fraser, en 1886, la Library and Art Union à Sherbrooke, la Bibliothèque commémorative Pettes de Knowlton en 1894 et en 1905, la Bibliothèque Haskell à Stanstead ont ouvert leurs portes aux citoyens.

Un acte notarié stipulait que seules les personnes ayant une bonne moralité et de confession protestante pouvaient siéger sur le conseil d'administration de la Bibliothèque commémorative Pettes de Knowlton, ce qui excluait les francophones, tous catholiques à l'époque.

Le 28 juin 1976 la Charte des droits et libertés de la personne entre en vigueur et tous les citoyens sans égard à leur religion, à leur langue, à leur origine ethnique et à leur condition socio-économique, ont pu avoir accès à la Bibliothèque commémorative Pettes de Knowlton.

Aujourd'hui, nous avons un nouveau modèle de bibliothèque dont le but est de partager ses lectures et de donner une autre vie à un livre. Ces bibliothèques, ce sont les Croque-livres pour les enfants de moins de douze ans et les Boîtes à livres où chacun peut déposer et emprunter des livres gratuitement. On les retrouve dans les lieux de passage, dans les jardins publics, dans les gares ou les stations de transport en commun, près des écoles ou des établissements publics. Ce concept est né au Royaume-Uni et s'est propagé à travers l'Europe où il a connu un réel succès. Il a récemment traversé l'Atlantique. Le but étant de partager ses lectures et de donner une autre vie à un livre.

La plupart des ces petites bibliothèques de rues sont de fabrication artisanale. Il n'en tient qu'à vous de nous proposer votre chef-d'œuvre pour en faire profiter votre entourage. Qui sait si ce livre que vous avez déposé ne se promènera pas à travers la planète?

Grâce à ce petit geste de partage vous aiderez peut-être une personne analphabète, une personne ayant peu de moyen financier, une personne seule ou simplement une personne qui comme vous aime la lecture pour l'évasion que cela lui procure.



Je vous propose ma version à moi, un cellier récupéré à l'Éco centre et que j'ai tapissé de pages de revues sur le thème des livres, je l'ai nommé : «Le Passeur de Livres». Une section est dédiée aux enfants, une autre aux anglophones et le reste aux francophones. Le Passeur de Livres est accessible à l'année.

J'espère que vous serez inspiré et que plusieurs de ces petites bibliothèques verront le jour dans votre quartier pour le plus grand bien de tous en ces temps de pandémie où nous sommes isolés les uns des autres.
Bonne lecture!



Me Sonia Lacasse,
Notaire

LES DROITS DE MUTATION

Instaurée en 1976 par le gouvernement, la taxe de mutation est imposée par les municipalités pour tous les transferts immobiliers (transfert de terrain, maison, etc).

Ceci dit, la taxe de mutation a l'obligation d'être payée par l'acheteur, mais il y a des situations où ce dernier peut être exempté du paiement. En effet, la loi prévoit plusieurs exemptions telles que :

- Lorsque l'immeuble est évalué et payé moins de 5 000,00\$;
- Lorsque le transfert se fait entre conjoints et entre ex-conjoints (c'est applicable pour les ex-conjoints si le transfert se fait dans l'année qui suit la cessation de la vie commune);
- Lorsque le transfert se fait en ligne directe (enfants, parents, grands-parents et arrière-grands-parents);
- Lorsque le transfert se fait entre belle-mère, beau-père, gendre ou bru (mais pas lorsque le transfert se fait entre frère et sœur);
- Lorsqu'on exploite (et non qu'on achète) une terre agricole et qu'on en tire un revenu;

Il faut savoir que même si vous n'avez pas à payer la taxe de mutation, il se peut que la municipalité émette une facturation pour le transfert administratif. Voici comment la municipalité détermine les frais pour ce droit supplétif :

- Si l'immeuble est évalué et payé moins de 5 000,00 \$ = 0,00\$;
- Si l'immeuble est évalué et payé entre 5 000,00 \$ et 40 000,00\$ = (0.5% du montant);
- Si l'immeuble est évalué et payé plus de 40 000,00\$ = 200,00 \$.

Pour ce qui est du calcul de la taxe de mutation, les municipalités détiennent une certaine latitude en ce qui concerne les taux de taxation. Il faut donc dans un premier temps, aller vérifier auprès de la municipalité où se trouve l'immeuble pour connaître les détails des taux applicables.

Deuxièmement, la taxe de mutation est toujours calculée en fonction du montant le plus élevé entre l'évaluation de la propriété et le prix du transfert.

Par exemple : Vous achetez une propriété située dans la région de l'Estrie pour 235 000,00\$, mais l'évaluation de la propriété indique 230 000,00\$. La municipalité fera donc son calcul pour la taxe de mutation avec le montant de 235 000,00\$.

Finalement, il faut savoir que la taxe de mutation est calculée par le notaire qui fait la transaction immobilière, mais c'est la municipalité qui facture l'acheteur. L'acheteur va ainsi recevoir la facture pour la taxe de mutation par la poste après avoir signé la transaction immobilière. Cette taxe n'est pas payable lors de l'achat, mais bien quelques semaines plus tard. Il est donc important de ne pas l'oublier. La facture est parfois salée!

Le saviez-vous ? La taxe sur les mutations est aussi connue sous le nom de « taxe de Bienvenue ». Nombreuses sont les personnes qui affirment qu'elle se nomme ainsi à cause du ministre Jean Bienvenue. Selon le mythe, c'est lui qui serait à l'origine de l'implantation de cette taxe. Bien que cette histoire soit divertissante à raconter, tout cela n'est qu'un mythe. L'historien Frédéric Lemieux a publié un article en 2017 pour démentir cette légende. Vous pouvez d'ailleurs le consulter sur Erudit.org.

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



Virginie
Fortin

UNE PAUSE POUR LES YEUX

Connaissez-vous la baladodiffusion? Souvent plus connue sous le nom de balado (au masculin) ou de *podcast*, ce sont des épisodes audios préenregistrés offerts en écoute différée. C'est un passe-temps qui m'accompagne partout depuis plusieurs années et ce, une quinzaine d'heures par semaine. Comme on fait appel plus que jamais au divertissement visuel, j'avais envie de vous partager ma façon favorite de rassasier ma curiosité en prenant une pause d'écran et en faisant des tâches plus machinales.

Le premier endroit où les balados ont été un indispensable, c'est dans les transports. En voiture ou en autobus, les nombreuses heures me semblent moins perdues et surtout moins ennuyantes. Je passais plus de dix heures par semaine en déplacement, j'ai sincèrement eu l'impression de «rentabiliser» mon temps. Contre toute attente, j'ai découvert que c'était aussi un moyen de rester éveillée derrière le volant la nuit après le travail. Personnellement, la musique me stimule très peu puisqu'elle est prévisible et me jette dans l'automatisme. Avec des entrevues, des chroniques ou des découvertes, je peux passer des heures en étant alerte sur la route, c'est fantastique!

J'en écoute également beaucoup chez moi, tous les jours j'ai l'écouteur dans une seule oreille en train de faire la vaisselle, le ménage, des casse-têtes, du jardinage, une promenade avec mon chien, bref, tout ce qui ne requiert pas de vigilance et qui s'accomplit machinalement. Non seulement les tâches paraissent moins laborieuses, mais en plus on consomme de la culture, c'est gagnant-gagnant!

Si le temps vous manque pour vous asseoir avec un bon roman (ou si vous somnolez après trois pages), il est possible de «lire» la majorité des livres en audio de façon payante avec Audible, mais aussi parfois gratuitement sur Ohdio ou YouTube. J'ai récemment écouté Naufrage, La déesse des mouches à feu, et le Petit cours d'autodéfense intellectuelle qui s'avère utile en ces temps de désinformation.

Quelle chance d'avoir accès à autant de diversité, il y en a pour tous les goûts et intérêts dont une quantité étonnante de contenu québécois. Je vous ai dressé la liste des balados principaux qui résonnent dans mes oreilles régulièrement. Peut-être trouverez-vous un sujet accrocheur? Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive, j'ai fait quelques découvertes auxquelles je m'attarderai bientôt, mais je crois qu'elles pourraient piquer votre curiosité : Aujourd'hui l'histoire avec Jacques Beauchamp – Les événements marquants de l'Histoire internationale sont abordés avec des invités dans de courts épisodes de 23 minutes.

En 5 minutes et Ça s'explique – J'écoute ces deux balados en rafale et leur but est similaire : expliquer rapidement des phénomènes, concepts, etc. L'origine du velcro, pénurie d'hélium, crise du logement, tout y passe!

T'as un village dans l'oreille par Fred Pellerin – L'origine de l'univers de Saint-Élie-de-Caxton et son impact analysés par le conteur et des experts. Douze épisodes beaucoup trop courts de douze minutes.

Dérives, le rituel de sudation par Olivier Bernard – Une enquête étoffée sur le contexte de la mort troublante par sudation de Chantale Lavigne en 2011. Huit épisodes fascinants entre 35 et 50 minutes chacun, à écouter absolument.

La soirée est (encore) jeune – Une émission à l'humour qui écorche et qui aborde des sujets variés avec les invités dans l'actualité. Quatre heures de radio depuis neuf saisons, mon préféré en voiture.

Jay Du Temple discute – Mettez de côté vos préjugés, Jay est un interlocuteur habile qui entretient des conversations captivantes loin de l'humour avec ses invités de marque. S'étalant sur plus de deux heures, les dialogues sont souvent profonds et amènent à réfléchir. Depuis moins d'un an, il nous fait rencontrer des experts de divers domaines.

Avec son Sam – L'humoriste Sam Breton invite des personnalités très connues pour découvrir l'humain derrière leurs exploits. Avec son air désinvolte et son langage familier, il parvient à tout coup à obtenir des confidences surprenantes. Il reçoit, entre autres, Pierre Bruneau, Marianne St-Gelais, Guy A. Lepage et plus encore. 45 épisodes d'environ une heure.

Les années lumières – Une équipe chevronnée qui, depuis 1982, livre l'actualité scientifique de la semaine de façon vulgarisée et accessible pour tous. Deux heures hebdomadaires de contenu compréhensible.

Les pires moments de l'histoire par Charles Beauchesne – Des faits historiques peu glorieux et inconcevables souvent oubliés racontés de façon hilarante, théâtrale et satirique. Quinze épisodes déconcertants de 35 minutes, pour un auditoire averti.

Autres suggestions : Je t'aime de Adib Alkhalidey, Rencontre du Grand-Nord avec Mario Cyr, Corde sensible, 3,7 planètes par François Bellefeuille, On s'appelle et on Déjeune, Nos questions niaiseuses, On parle d'argent ou L'autre midi à la table d'à côté.

J'adore qu'il soit possible d'élargir nos horizons, façonner notre pensée et enrichir nos connaissances sans même y consacrer du temps supplémentaire. Je souhaite, à vous et moi, un peu moins d'écrans et beaucoup plus d'écoute.



Cécile
Lachapelle
thérapeute

LA TRAHISON

«Trahir, c'est cesser d'être fidèle, c'est abandonner quelqu'un. On peut faire confiance à une personne fidèle, mais lorsque la confiance est détruite, on peut souffrir de trahison.» La trahison est un sentiment qui brise la confiance entre une ou des personnes. Pour qu'il y ait trahison, il faut qu'il y ait un lien avec cette personne. La trahison coupe ce lien qui pouvait être important et cause le rejet, la peine et l'incompréhension. C'est un geste déloyal parce qu'elle brise la loyauté que l'on croyait avoir de l'autre. La trahison fait perdre la confiance que l'on pouvait avoir envers les autres pour des années quelquefois. Plus la personne qui trahit est près de soi, plus la trahison sera douloureuse et plus nous serons sur nos gardes envers cette personne à l'avenir.

Nous éprouvons de la trahison lorsqu'il y avait un lien de confiance envers une personne puisqu'elle avait de l'importance à nos yeux et que nous ne doutions pas de son intégrité et de sa fidélité. La trahison de l'autre nous ramène à nous-mêmes, parce qu'elle nous dit que nous avons tort de faire confiance. La trahison ne se situe pas seulement dans le couple, elle se situe dans toutes les sphères de la vie. Dès l'instant où il y a un lien important envers une personne, il peut y avoir trahison. Que ce soit en amour, en amitié, au travail, etc., si un lien de confiance est établi et que celui-ci est bafoué, il peut y avoir trahison. La trahison, c'est un manquement à la parole donnée, c'est tromper la confiance de quelqu'un avec qui on a un lien privilégié.

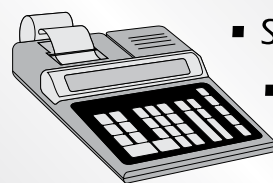
On peut guérir d'une trahison même si elle laisse des traces. Lorsque la personne qui a trahit reconnaît son geste et fait amende honorable, il est possible de faire la paix avec la trahison causée, ce qui ne signifie pas pour autant que la relation doive reprendre où elle était. Rappelons-nous que pardonner ne veut pas dire oublier. Si vous avez été trahi de quelque façon que ce soit et par qui que ce soit et que vous avez de la difficulté à vous remettre de cette trahison parce que trop douloureuse, n'hésitez pas à demander de l'aide.

«La trahison est sans doute la souffrance qui laisse les cicatrices les plus profondes. Elle suscite la désillusion totale, la perte de confiance, la fin d'une relation, le deuil des rêves et des projets.» *Diane Gagnon.*

Déclarations d'impôts

Services offerts :

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



À partir de **60\$** taxes incluses

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



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



Le Québec en confinement

Un confinement et un couvre-feu sont en vigueur du 9 janvier au 8 février 2021 inclusivement* dans tout le Québec, sauf les Terres-Cries-de-la-Baie-James et le Nunavik.

Ces mesures sont en place afin de freiner la propagation du virus et protéger la population, dont les aînés, les personnes vulnérables et les travailleurs de la santé.

LE CONFINEMENT EN BREF



Rassemblements interdits

- Les rassemblements privés à domicile (maison et chalet) à l'intérieur ou à l'extérieur sont interdits.
- Il y a quelques exceptions :
 - un seul visiteur d'une autre adresse pour les personnes seules (il est demandé de toujours recevoir la même personne afin de limiter les contacts sociaux);
 - une personne proche aidante;
 - une personne offrant un service ou du soutien;
 - main-d'œuvre pour travaux prévus.



Déplacements non recommandés

- Les déplacements entre les régions et les villes sont non recommandés (sauf certains déplacements essentiels permettant aux étudiants, aux travailleurs, aux parents en garde partagée et aux marchandises de circuler).



Activités sportives et récréatives avec sa bulle familiale seulement

- Les activités sportives et récréatives doivent désormais se limiter à une même bulle familiale. Les activités telles que la marche et la pratique du ski alpin ou du ski de fond sont tolérées, à condition qu'elles soient pratiquées en bulle familiale ou en solo et qu'elles respectent le couvre-feu en vigueur.
- Une exception est également permise pour une personne habitant seule, qui peut alors pratiquer une activité avec une autre personne (idéalement toujours la même). Dans ce cas, une distance minimale de deux mètres doit être maintenue en tout temps.



Commerces ouverts pour les produits essentiels seulement

- Les commerces considérés comme non prioritaires doivent fermer leurs portes jusqu'à la fin du confinement. Ceux ayant l'autorisation d'exercer leurs activités doivent quant à eux offrir seulement des biens et services considérés comme essentiels.
- La cueillette à la porte est toutefois permise. Ainsi, il est possible d'acheter un produit en ligne ou par téléphone et de se le faire livrer ou d'aller le chercher sur place, sans entrer dans le commerce, en respectant les consignes sanitaires.
- Les salles à manger des restaurants demeurent fermées. La livraison, les commandes pour emporter et les commandes à l'auto sont permises. Durant toute la période du couvre-feu, seule la livraison demeure possible.
- Afin de s'arrimer avec le couvre-feu de 20 h, tous les commerces doivent fermer leurs portes au plus tard à 19 h 30.
- Durant la période du couvre-feu, les pharmacies et les stations-service demeureront ouvertes selon leur horaire habituel. Les pharmacies ne pourront vendre que des médicaments et des produits essentiels comme des produits pharmaceutiques, hygiéniques ou sanitaires. Les stations-service ne pourront vendre que de la nourriture, des boissons non alcoolisées, de l'essence et des produits pour véhicules routiers. Les stations-service ne sont donc pas autorisées à vendre du tabac et des produits alcoolisés durant la période du couvre-feu.



Télétravail obligatoire et réduction des activités

- Le télétravail est obligatoire pour les personnes qui travaillent dans les édifices à bureaux.
- Dans les secteurs manufacturiers et la construction, les activités sont réduites au minimum pour assurer la réalisation des engagements. Le télétravail est obligatoire lorsque possible et l'ajustement des quarts de travail doit être fait pour limiter les présences sur les sites de production et de construction au même moment.

Consultez [Quebec.ca/confinement](https://quebec.ca/confinement) pour obtenir plus de détails sur l'ensemble des mesures en vigueur.



LE COUVRE-FEU EN BREF

On reste chez soi de 20 h à 5 h du matin

Durant le confinement, un couvre-feu est en vigueur de **20 h à 5 h du matin**. Pendant cette période, il est formellement interdit à quiconque de se trouver hors de son lieu de résidence ou du terrain de celle-ci, hormis dans les cas d'exception.

Exceptions permises

- Une personne dont la présence est essentielle sur les lieux de son travail ou qui doit assurer le transport de biens nécessaires à la poursuite des activités de son entreprise;
- Une personne qui se rend dans une pharmacie pour obtenir des médicaments ou des produits pharmaceutiques, hygiéniques ou sanitaires;
- Une personne qui doit se rendre à l'hôpital ou à la clinique, chez le dentiste, l'optométriste, ou en revenir;
- Une personne qui doit se rendre au chevet d'un parent malade ou blessé;
- Un étudiant qui doit participer à un cours du soir en présentiel ou à un laboratoire dans une école reconnue;
- Un parent qui doit reconduire ses enfants chez l'autre parent qui en a la garde;
- Une personne qui doit prendre un autobus assurant un service interrégional ou interprovincial, un train ou un avion pour se rendre, à la suite de son trajet, à sa destination;
- Une personne qui doit sortir pour que son chien puisse faire « ses besoins », dans un rayon maximal d'un kilomètre autour de sa résidence;
- Une personne qui se déplace pour se conformer à un jugement rendu par un tribunal, pour répondre à une assignation à comparaître devant un tribunal ou pour permettre l'exercice des droits de garde ou d'accès parentaux;
- Une personne qui doit accompagner une autre personne incapable de conduire pour se rendre à un rendez-vous médical;
- Un parent qui doit accompagner un enfant malade à l'hôpital;
- Une personne qui se déplace pour faire un don de sang à Héma-Québec;
- Une personne qui doit accompagner une autre ayant besoin d'assistance dans l'une des situations mentionnées ci-dessus (ex. : un parent qui doit reconduire son enfant adolescent au travail).

Une surveillance accrue et des amendes pour les contrevenants

- Les policiers continueront d'assurer le respect des mesures sanitaires et pourront intervenir si une personne se trouve à l'extérieur de sa résidence lors des heures non permises.
- Les contrevenants s'exposent à des amendes de 1 000 \$ à 6 000 \$ s'ils ne sont pas en mesure de justifier adéquatement la raison de leur sortie. Les jeunes de 14 ans et plus sont passibles de recevoir une amende de 500 \$.

Pour en savoir plus sur le couvre-feu, consultez [Québec.ca/confinement](https://quebec.ca/confinement)

Soyez là pour vous comme vous l'êtes pour vos proches

Il est possible que la situation actuelle suscite des émotions difficiles ou de la détresse. Il est normal de vivre un certain déséquilibre dans différentes sphères de sa vie. La gestion de ses pensées, de ses émotions, de ses comportements et de ses relations avec les autres peut devenir plus ardue. La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez à l'écoute de vos besoins. N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.



Des solutions existent. Visitez [Québec.ca/allermieux](https://quebec.ca/allermieux) pour en savoir plus.

* Ce publiereportage contient l'information valable en date du 12 janvier 2021. Pour les dernières informations, consultez [Québec.ca/confinement](https://quebec.ca/confinement).

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

☎ 1 877 644-4545

Québec 



L'UNITÉ PASTORALE VOUS INFORME...

ST-BERNARDIN ET ST-JOACHIM

Mot de l'équipe pastorale

Tenons bons!

Nous sommes tous d'accord que la situation est présentement difficile mais nous devons tenir bon et s'entraider dans ce grand défi que nous avons à relever tous ensemble.

Soyons solidaires les uns envers les autres par un coup de téléphone, une prière, une salutation à distance et par un super-sourire qui illumine notre regard à chacune des personnes que nous croisons. Soyons des témoins de l'Espérance qui nous habite à cause de notre foi!

Votre équipe pastorale qui vous porte dans ses prières!
Danielle, Louise-Marie et Gérald!

Messes payées mais non célébrées dues au confinement

Les personnes ayant payé une messe pour un défunt et qui devait être célébrée entre le 14 mars et le 27 juin 2020, ainsi que durant le présent confinement, vous pouvez contacter le secrétaire, M. Pascal Pelletier, par téléphone au 450-539-1888 ou par courriel à secretairstbernardin@hotmail.com. Il se fera un plaisir de planifier une nouvelle date avec vous.

Messes télévisées

La messe à l'église Immaculée-Conception de Granby est célébrée à huis clos et diffusée en direct du lundi au samedi à 16 h sur le Canal communautaire MATv (abonnés de Vidéotron).

Une messe est diffusée en direct sur Facebook du lundi au vendredi à 9h et le dimanche à 11h (voir www.egliseecatholiquedegranby.org ou sur Facebook : Notre Église à Granby – catholique).



CAPSULE ÉCOLO

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

« Fais-moi entendre ta voix, elle est si agréable, et ton visage est si joli ! »
(Cantique des cantiques 2, 14)

Les compagnies de soins de beauté ont réussi à nous laver le cerveau avec l'expression « vous le valez bien », mais est-ce que tous ces produits synthétiques dans la peau sont vraiment un avantage? Ils s'accumulent et peuvent causer des dommages avec le temps. Évitez le BHT et BTA, le p-phenylenediamine, le phtalate de dibutyle, les phtalates et d'autres.

Le beurre de karité est une belle découverte, tout à fait naturelle pour hydrater votre peau. Si vous trouvez les produits biologiques et équitables trop chers, considérez que la quantité à appliquer est moindre, donc le pot durera plus longtemps. En plus, vous encouragerez des coopératives des pays du Sud. Peau en santé, communautés en santé : tout le monde gagne!



Le centre de femmes Entr'elles invite toutes les femmes de la région à s'inscrire aux différentes activités. Il est à noter que toutes les activités au centre respectent les consignes de santé publique en vigueur. Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter le 450-375-4042.

Atelier Gestion des émotions

Mercredi de 13 h à 16 h OU de 18 h à 21 h, sur la plateforme Zoom, du 3 février au 10 mars 2021.

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.

Diverses activités offertes gratuitement, en présentiel et/ou en visio.

Cafés-rencontres, mercredis de 9 h à 11 h 30 :

3 février	Gestion du stress
10 février	Relation toxique
17 février	Le moment présent
24 février	Semaine d'action des Centres de femmes

Activités spéciales :

5 et 19 février	Comment ça va? Zoom, de 13h à 14h.
2, 9, 16 et 23 février	Yoga (groupe fermé), de 10h à 11h30

Pour télécharger la programmation hiver-printemps 2021 ou s'informer sur les activités à venir, ainsi que sur l'actualité touchant la condition féminine, visitez le www.centredefemmesentrelles.org ou notre page Facebook Entr'elles-Granby.

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



CHEVALIERS DE COLOMB DE WATERLOO - 1919-2019

MERCI BEAUCOUP: Malgré les risques de la pandémie qui auraient pu en décourager plusieurs, nous remercions vivement tous les bénévoles et donateurs qui ont oeuvré et contribué à la Guignolée 2020 des Chevaliers. Grâce à leur générosité, environ 200 personnes dont 40 enfants ont pu bénéficier de bons d'achat pour de la nourriture, échangeables au Marché Métro de Waterloo, d'une valeur totale de 15 000.00\$. Un merci particulier à Madame Diane Sullivan, responsable des inscriptions et Monsieur André Rainville, responsable général.

CAMPAGNE DES OEUVRES CHARITABLES DES CHEVALIERS DE COLOMB DU QUÉBEC 2020-2021: 15 prix sont à gagner, en argent ou en biens, d'une valeur totale de 200 000 \$. Achetez des billets en contactant Monsieur Jean-Guy Berlinguette au 450 539-2859. 2 \$ pour 1 billet, 5 \$ pour 3 billets et 10 \$ pour 6 billets. À qui la chance? Le tirage aura lieu le 16 avril prochain.

BRUNCHS MENSUELS: Les brunchs mensuels du dimanche matin au sous-sol de l'église St-Bernardin reprendront dès que les autorités sanitaires le permettront. Entretemps, gardons le moral, suivons les consignes, faisons-nous vacciner et nous vaincrons ce damné coronavirus.

CERCLE DE FERMIERES WATERLOO



Bonjour à toutes les membres et non-membres Fermières,

Comme vous le savez, nous sommes de nouveau en confinement. Donc, pas de rencontre en février, ni d'atelier, ni de café-rencontre. On suit à la lettre les consignes émises par

le gouvernement. Nous savons toutes que pour une fois, on peut faire notre part, en ne faisant rien : c'est-à-dire, en restant chez soi! En attendant, voici une recette casse-grippe, publié dans le dernier numéro (page 28) du Magazine l'Actuelle de janvier/février, que toutes les membres ont sûrement reçu.

Boisson Casse-Grippe : Pour 750 ml (3 tasses) il vous faudra : jus de ½ citron, 1 bâton de cannelle, 3 à 4 tranches de gingembre frais, 1 ml (1/4 de c. à thé) de clou de girofle, 5 ml (1 c. à thé) de curcuma, 1 pincée de piment de Cayenne et une pincée de poivre noir. Faire mijoter à petit feu pendant 10 à 15 minutes. Filtrer et ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de miel. Buvez chaud. (www.christineangelard.com)

Voilà!! En espérant vous retrouver en bonne santé lors de nos futures rencontres.

Pour abonnement à l'Actuelle, communiquez avec nous au 450 539-0111 (Denise)

Yannik
Morin

SAIT-ON CE QUE L'ON SAIT?

Les efforts surréels réalisés par le personnel médical au cours de la dernière année nous font sentir bien impuissants. Étudiant les sciences de l'activité physique, je peux certes jouer un rôle en gardant les gens dans l'action et les éloigner de la léthargie, mais que puis-je faire de plus? Suivre les consignes gouvernementales, mais encore?

Ce questionnement m'emmena à réfléchir à notre rôle individuel comme agent transmetteur d'information. Peut-on faire mieux collectivement? Pour répondre à la question, penchons nous d'abord sur notre rigueur au sein de notre propre réseau qui consiste à relayer de l'information verbalement ou via différents médias tel le fameux « jeu du téléphone ».

Nos connaissances proviennent généralement des sources suivantes:

Premièrement: Nos expériences. Celles-ci pourraient par exemple nous informer sur les aliments que nous devons éviter vendus dans votre tout-inclus. On apprend de nos erreurs!

Deuxièmement: Nos observations. Elles nous permettent de tirer des conclusions sur un phénomène observé, comme le temps estimé de la file d'attente aux caisses à l'épicerie selon l'heure ou le jour de la semaine.

Troisièmement: Les livres et publications

Quatrièmement: Les médias sociaux et traditionnels

Et cinquièmement, la recherche (journaux scientifiques, thèses.)

Mais pour les 4 premiers points, quelles évidences avez-vous vraiment?

Bien qu'il existe des façons non scientifiques d'acquérir du savoir, la véracité de celui-ci peut varier en fonction des sources.

Parmi celles-ci, l'intuition est un bon exemple. Aux Jeux Olympiques de 1928, les femmes furent introduites pour la première fois. Après que plusieurs d'entre elles se furent effondrées, exténuées à la ligne d'arrivée du 800 m, les dirigeants ont suspendu l'épreuve pendant plus de 30 ans, croyant que courir cette distance était dangereux pour une femme.

S'informer auprès d'une personne d'autorité est aussi une façon d'apprendre, toutefois les qualifications et les façons dont ils acquièrent leurs connaissances peuvent faire toute la différence. L'autorité, quelle qu'elle soit ne peut être source de connaissance absolue. Pensons simplement à Wayne Gretsky, aussi bon soit-il comme joueur, sa transmission du savoir en coaching ne fut pas à la hauteur de son jeu en tant qu'athlète.

Finalement la méthode rationnelle est aussi une façon non scientifique de savoir, elle consiste simplement à raisonner. Or, notre rationnel sera toujours limité par nos connaissances du moment.

Contrairement à la pensée populaire, la méthode scientifique ne se résume pas à valider une hypothèse, mais à ouvrir les portes à de nouvelles expériences. L'approche réaliste en science sous-entend une seule vérité, qui une fois découverte, s'applique à d'autres situations similaires. L'approche relativiste, a contrario, nous montre une vérité qui évolue et qui change selon le contexte. Plusieurs facteurs peuvent influencer la qualité de ces études, c'est pourquoi le consensus scientifique définit le constat fait par de nombreux chercheurs après avoir analysé l'ensemble des études tout en détectant leurs failles et en regroupant leurs données.

Ces méta-analyses ou revues systémiques (termes utilisés pour définir la synthèse de plusieurs sources scientifiques) peuvent être difficiles à interpréter par le commun des mortels, nous devons donc recourir à un vulgarisateur pour bien assimiler le contenu. Afin de ne pas contribuer à propager de la fausse information, porter attention aux évidences scientifiques et surtout, faites attention aux termes; projet pilote, études observationnelles, étude de faible envergure ainsi qu'aux anecdotes et aux témoignages. Soyez à l'affût des exagérations souvent faciles à démasquer par leur mot-clé: révolutionnaire, point tournant, informations secrètes, etc.

N'hésitez pas à dénoncer la mauvaise information en soulignant les lacunes, le manque de rigueur scientifique et le manque d'évidences. Questionnez-vous sur les raisons qui motivent le partage de l'information, pourquoi la personne qui avance les faits se sent-elle concernée? Ou pourquoi ont-ils perdu confiance au consensus scientifique?

Partagé de l'information juste demande une démarche authentique, c'est pourquoi nous devons constamment réfléchir sur la pertinence de nos paroles et nos partages. Comme « Le premier savoir est le savoir de notre ignorance » (Socrate) rares sont les moments où l'on sait vraiment ce que l'on sait, surtout quand on parle épidémiologie. L'humilité est donc de mise.

VOS PHARES MANQUENT DE TRANSPARENCE?

OPTEZ POUR UNE VISIBILITÉ OPTIMALE
AVEC UN RECONDITIONNEMENT DE PHARES!

Avant

Traitement
de pare-brise

Aquapel

GRATUIT!*

Valeur de
34.95\$ + ttxs.

Après

*Aquapel gratuit à l'achat d'un reconditionnement de phares à 124,95\$ +taxes.
Non monnayable et non jumelable. Expire le 26 février 2021



Nos spécialités
Alignement de roues 3D • Climatisation
et chauffage • Pneus neufs et usagés

179, rue Principale • WARDEN

450.539.2608

www.garagejeanparent.com



RBQ : 5753-1030-01

RÉNOVATIONS

Avant

Après

RÉNOVATION ENTREPRENEUR SPÉCIALISÉ

Pour tous travaux de rénovation: rallonge, sous-sol, salle de bain, porte, fenêtre, bois franc, céramique, plancher flottant, escaliers en bois franc, installation d'armoire, mobilier de tous genres et travaux de finition. Galerie, deck de piscine, revêtement extérieur.

Division et finition sous-sol

Escalier bois franc

Installation
d'armoire

Bois franc

ESTIMATION GRATUITE GRANBY et RÉGION

Nous joindre : 450 375-6023

lespetitsboisshefford.com / robinduchesne40@gmail.com

Suivez-nous sur



Poème Saint-Valentin pour mon amour

Encore un autre jour après toutes ces années
Et avec toi mon amour grandit sans cesse
Laisse-moi te raconter encore une histoire d'amour
Laisse-moi te dire combien je t'aime mon amour
Quand je te regarde les yeux dans les yeux
Je vois pourquoi nous sommes heureux
Tu as un cœur si doux et si bon
Vivre avec toi c'est vivre la joie.
Nous avons su vaincre les années
S'aimer passionnément et avec folie
Se dire de beaux mots d'amour
Chaque jour et chaque instant,
Mon amour pour toi est si grand,
Prend ma main et viens, toi mon Valentin.
Continuer ensemble notre long chemin,
Laisse mon cœur te dire que je t'aime.

IMPÔTS 2020

**MILIEU SANS CONTACT
DES MESURES SONT EN PLACE POUR
VOUS PROTÉGEZ DU COVID-19**

SERVICE PERSONNALISÉ || TED
PARTICULIERS || SERVICE RAPIDE
TRAVAILLEURS AUTONOMES || PRIX COMPÉTITIFS

JOCELYNE PATENAUDE, T.E.A.
161, BELLEVUE, WATERLOO, QC JOE 2N0
TÉL : 450 539-2504



SERVICE 5 ÉTOILES

- ★ Tenue de livres
- ★ Service de paies
- ★ Rapport gouvernementaux
- ★ Conseils de gestion et de fiscalité
- ★ États financiers et Impôts de corporation

Nous pouvons également vous aider pour le démarrage de votre entreprise ou l'élaboration de votre budget.

POUR LES PARTICULIERS

Nous offrons le service d'impôts aux particuliers

PROFITEZ-VOUS DE TOUS LES CRÉDITS D'IMPÔTS AUXQUELS VOUS AVEZ DROIT?

Nous pouvons vous aider à y voir clair !

Êtes-vous prêts pour votre rapport d'impôts?

Assurez-vous d'avoir en main :

- Feuilles d'impôts
- Frais de scolarité
- Frais médicaux
- Vos dons
- Vos REERS
- Avis de cotisation
- Revenus et dépenses de placements
- Reçus de frais de garde d'enfants

Contactez-nous pour plus d'informations

T: 450 920-7704 / C: 450 531-1739 / F: 450 920-9904
5159 rue Foster, Waterloo richardnareau@groupe-financier.com



OFFRE D'EMPLOI POUR PRÉPOSÉ(E) AUX BÉNÉFICIAIRES (PAB)

Nous avons une bonne nouvelle pour vous ; nous avons obtenu des Bourses du Ministère de la Santé, pour la formation de PAB. Nous pouvons vous former et vous rémunérer durant votre formation.

Nous sommes à la recherche de candidat(e)s pour entreprendre le programme accéléré.



La formation rémunérée débutera le 15 février 2021. Vous recevrez une bourse de 9200 \$ pendant la formation d'une durée de 3 mois. Les cours et stages auront lieu de soir à temps plein (15 h 30 - 22 h 30).

Une fois gradué(e), vous obtiendrez un poste à temps complet, à une rémunération qui équivaut à 26\$ de l'heure, incluant assurances et avantages sociaux du réseau de la santé.

Pour plus d'informations ou pour soumettre votre candidature avant le 11 février 2021 :
isabelle.degrammont.sc@ssss.gouv.qc.ca
ou
450 539-1821 poste 231.

OFFRE D'EMPLOI

COORDONNATEUR AU TOURISME (contrat à durée indéterminée)

Rôles :

- S'impliquer dans les projets touristiques et de développement commercial ;
- Contribuer au plan de promotion touristique et commercial ;
- Veiller au bon fonctionnement des opérations des lieux d'accueil touristique en période estivale.

Exigences :

- Diplôme dans un domaine relié au poste ;
- Expérience pertinente d'au moins 2 ans..

Qualifications :

- Sens des responsabilités et rigueur ;
- Aptitudes interpersonnelles et rédactionnelles.

Entrée en poste : Avril 2021
Postulez jusqu'au 12 février 2021

Pour tous les détails
www.ville.waterloo.qc.ca





*Marguerite
Campbell*

QUI SE RAPPELLE DE LA SLACK BROTHERS ?

Waterloo

Bonjour,

Oui me revoilà.... Cette fois avec des souvenirs des belles années de Waterloo. Je dis belles années pour ceux qui y ont grandi et travaillé. Pour ceux-là, je veux faire un semblant de Ligue du Vieux Poêle. Une ville qui donnait de l'emploi à tous ses occupants... ceux qui voulaient travailler... évidemment.



Cette image est la couverture d'un petit livret de recettes produit par la compagnie établie par les frères Slack, dès la fin du dix-huitième siècle. Il y en a eu d'autres évidemment.



Cette dernière photo nous fait voir un aperçu de la gamme de produits mis en vente par la compagnie. Il va sans dire que cela représentait beaucoup d'emplois.

A l'entrée de la ville, venant de Warden, on y voyait de nombreux gros bâtiments qui abritaient les couches de culture. Les champignons devaient être cueillis dès leur apparition puisqu'ils grossissaient très vite...comme le dit, si bien, l'expression « Les enfants poussent comme des champignons. »

Les vendredis soir, les employés pouvaient emporter un gros sac de ce délice chez eux...plutôt que de les laisser se perdre...ce qui faisait leur affaire, bien sûr.

Cette compagnie avait vu le jour en 1890, alors que Thomas Slack a construit une première serre sur la propriété de la famille. Il cultivait alors des légumes et des fleurs pour le marché local.

En 1910, ils ont ajouté des fleurs, des plantes et des légumes dans les neuf serres chauffées au charbon durant l'hiver.

Pendant ce temps ils avaient acheté des terres du Canadien Pacifique pour y construire de nouvelles serres afin de faciliter la réception du charbon dédié au chauffage des serres par la vapeur. Ils devaient aussi acheter des fertilisants pour les 9 serres qui avaient été construites la même année... mais aussi et surtout pour faciliter la livraison des récoltes. En 1912, Thomas Slack et son frère Fred R. avaient délaissé la laitue pour se concentrer sur la rhubarbe tout l'hiver.

En 1920, la demande de laitue iceberg avait encore beaucoup fléchi. Ils ont donc opté pour accroître leur production de champignons.

En 1929, une annonce dans les journaux présentait des lys et des pois de senteur, de la laitue, de la rhubarbe et, évidemment, des champignons, des tomates et des concombres qui étaient disponibles pendant tout l'hiver.

En 1936, un autre frère, Charles, a racheté la part de Fred. Comme la plupart des entreprises agro-alimentaires, Slack's avait produit un livret de recettes, "Le gourmet touch" pour promouvoir la vente de ses champignons, ainsi que de ses asperges.

Leur nouvel agrandissement avait été payant, mais, hélas, pas toujours sans anicroche. En 1938, une tempête a déferlé et détruit environ 4 000 immenses panneaux de verre. En 1940, un incendie dans le système de chauffage a détruit une récolte au complet. Une autre année...pas un seul champignon n'est apparu et cela sans aucune raison connue.

En 1946, le magazine McLean donnait le chiffre de 26 kilomètres alloués à la culture des champignons seulement. Il citait, également, la compagnie Slack's, comme étant le 5e plus grand producteur de champignons au monde.

À son apogée la production de champignons s'élevait à 8 millions de livres annuellement et employait 300 personnes. Elle avait aussi produit des petits livres de recettes.

En 1983, la compagnie aurait été poussée à la fermeture par une banque ??? Il s'est produit encore un peu de champignons par la suite, mais sans jamais revenir, tout à fait, comme avant...Hélas...



M. Edward Thomas Slack





Les
tandemeries



Lyne Ouellet

DES VACANCES À VÉLO ? POURQUOI PAS !

Avec la fameuse Covid 19, nous risquons encore pour 2021 de vivre nos vacances au Québec.

Alors, pourquoi ne pas expérimenter le cyclotourisme en famille, en couple ou avec des amis ?



Le cyclotourisme permet des moments de partage inoubliable : le plaisir de découvrir les lieux autrement et donne envie de partir toujours plus loin, plus longtemps.

J'en ai fait beaucoup quand j'étais plus jeune et fringante et je ne garde que de bons souvenirs. Sauf pour mon premier grand trip qui fut réalisé avec

un vélo Raleigh 10 vitesses de chez Delorme Sports* et avec des accessoires de chez Canadian tire* ou rien n'était adapté pour le cyclo. Alors, vous imaginez la grosseur de la tente, du sac de couchage, le petit poêle, le fanal, la vaisselle, les vêtements, le tapis de sol, la bouffe ... Tout ce matériel sur le tout petit porte bagage à l'arrière du vélo ! Vous voyez l'image ?



Ce fut un vrai tour de force de faire tenir tout ça, mais avec des dizaines d'attaches élastiques et beaucoup de patience, j'étais prête pour la grande aventure ; Waterloo-Québec ! rien de moins. Mon vélo était si lourd, impossible de le lever de terre seule. De plus, pour m'y rendre, il n'y avait pas de piste cyclable,

pas d'accotement, des côtes, beaucoup de côtes, de la pluie, de l'eau dans la tente, les équipements détrempés (ce qui ajoutait au poids) et de la chaleur extrême. Après trois jours de petites misères, j'atteignis enfin Québec. Épuisée ! Le retour ? J'ai pris le train J !

Conclusion : PLUS JAMAIS sans de bons équipements. Mes autres expériences, n'ont été que du pur bonheur.



HEUREUSEMENT aujourd'hui, il est possible de voyager léger. Les équipements ont beaucoup évolué et il y a énormément de choix, selon votre budget. Par ailleurs, plusieurs choix de trajets et d'hébergements, s'offrent à nous. Il est donc facile de choisir et planifier un itinéraire, selon le nombre de jours alloués au voyage et votre budget.

En fouillant sur internet, vous trouverez des centaines de liens intéressants :

- Conseils pratiques pour partir en toute sécurité
- Trajets
- Campings
- Location d'équipements
- Bienvenue cyclistes
- Expériences vécues
- Hébergements
- Équipements
- Mécanique vélo de base
- Voyages organisés



Le succès d'un voyage à vélo en famille tient au choix des équipements, à l'adaptation du rythme de la randonnée à celui des enfants et à une bonne planification.

Bonne route !

- *anciens commerces à Waterloo

COMPTES DE TAXES

Les comptes de taxes seront payables en quatre versements.

- 22 février 2021
- 23 avril 2021
- 22 juin 2021
- 1er octobre 2021

Modes de paiements

- Chèque libellé à l'ordre de la Ville de Waterloo
- Virement bancaire
- Paiement direct
- Argent comptant
- Débit préautorisé **

*Les cartes de crédit ne sont pas acceptées.

**L'adhésion à ce mode de paiement se fait en début d'année seulement.



RAPPEL DE RÈGLEMENTATION

Il est interdit de déposer sur les trottoirs, les rues ou les terrains publics de la neige ou de la glace provenant d'un terrain privé. Également, les bornes-fontaines doivent demeurer accessibles même pendant l'hiver. Évitez de déplacer la neige de votre terrain près de celles-ci.

Si vous engagez une entreprise de déneigement, vous devez vous assurer qu'elle respecte la réglementation en vigueur.

Nous vous remercions de votre précieuse collaboration.



DES TRUCS, DES RESSOURCES, DES ENCOURAGEMENTS POUR FAIRE DU SPORT !



D^{re} Valérie Morissette,
chiropraticienne, D.C.
www.chirolamontagne.com



D'abord s'y mettre!

Que ce soit pour la perte de poids, une meilleure estime de soi, une santé optimale, ou une meilleure libido. Toutes les raisons sont bonnes pour se mettre à bouger. Les retombées sont tangibles.

Prendre une marche hebdomadaire, faire des étirements devant la télé, faire ses courses à vélo, essayer gratuitement une séance de conditionnement physique, c'est déjà un bon début. L'important est de faire un premier pas, car quand on commence à bouger, on se retrouve généralement comme par magie avec une nouvelle énergie et davantage de motivation pour bouger encore plus.

Il a été démontré que les gens qui apprennent à intégrer l'exercice physique dans leur vie de tous les jours ont plus de chances de persévérer. Une fois que l'habitude est prise, elle est prise.

Un peu, c'est mieux que rien du tout

Il suffit d'une petite promenade d'une heure par semaine pour diminuer de moitié le risque de souffrir de maladies cardiaques et de développer des maladies chroniques. Bien sûr, des activités physiques plus fréquentes seront encore plus bénéfiques, mais il vaudrait mieux se fixer un but modeste et l'atteindre, que de rater un but trop élevé et d'abandonner complètement.

Des périodes d'activité d'aussi peu que 15 minutes à la fois sont déjà bénéfiques pour la santé.

Jamais trop tard

Les recherches le prouvent : si on réussit ne serait-ce qu'une fois à s'activer, on a davantage de chances de réussir de nouveau et de durer un peu plus chaque fois. D'où l'idée de débiter avec des objectifs modestes pour que l'activité physique devienne une habitude de vie. GO!

Quelles activités choisir?

Les activités et sports les plus populaires

D'après une enquête menée par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie,

la marche et la randonnée pédestre demeure l'activité physique la plus répandue (69 %), peu importe l'âge.

exercices effectués à la maison en ligne ou télé (29 %),

travaux extérieurs - dont le jardinage - (28 %),

natation et du vélo (24 % chacun).

Le jogging 18%

Sports d'équipe ou extérieurs (tennis, badminton, soccer, hockey, golf) 16%

Les femmes tendent, plus que les hommes, à répondre qu'elles pratiquent la marche, qu'elles sont abonnées à des cours d'exercices et qu'elles font de la danse sociale. Les hommes, eux, sont davantage portés que les femmes vers le hockey et le patinage, le golf, le tennis, les quilles, la pêche et la natation.

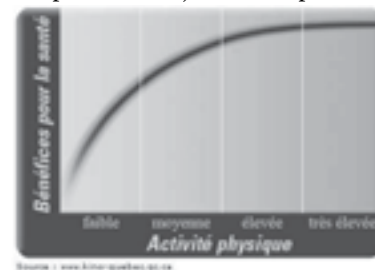
Les incroyables bienfaits de la marche

J'ai communiqué avec Marie Demers, épidémiologiste au Conseil de la science et de la technologie du Québec. Elle expose les nombreux bénéfices associés à la marche et soutient que les villes devraient être repensées pour la favoriser.

La marche aide à prévenir l'obésité, un problème de santé publique très important en ce moment. Elle ne conduit pas vraiment à une perte du poids, mais aide à ne pas prendre de poids et à réduire le gras abdominal. Elle permet aussi, par exemple, de mieux contrôler le diabète, de diminuer les symptômes de dépression, de réduire la tension artérielle, de contrer la constipation et de se protéger contre l'arthrose. Marcher permet également de maintenir son autonomie le plus longtemps possible », dit-elle.

À quelle fréquence?

Un peu, c'est déjà beaucoup, mais plus, c'est encore mieux !!!



En pratique, pour la majorité des gens, on recommande d'être actif de 4 à 7 jours par semaine, 30 minutes par jour, que ce soit sans interruption ou par tranches d'au moins 10 minutes. D'ailleurs, s'adonner à deux périodes d'activité physique de 15 minutes par jour procure autant sinon plus de bienfaits qu'une séance d'exercice d'une demi-heure en continu.

Les sportifs plus expérimentés augmenteront leur volume selon les défis auxquels ils se soumettent. Il faut toujours penser à se donner du temps pour récupérer et ce à tout niveau.



Photographie: Sophie d'Ayron

Anny Schneider,
autrice et herboriste-thérapeute accréditée

Bientôt, dans plusieurs pays d'Europe et d'Amérique latine, en temps normal, on fêterait le carnaval dans la liesse générale avec des foules de milliers de gens déguisés. Costumes éclatants, défilés dansés et musicaux, chars allégoriques axés sur l'actualité et la fin des temps austères de l'hiver... Mais cette année, autant à Munich qu'à Rio, il ne restera que les masques pour se distinguer et surtout pour se protéger en même temps que ses vis-à-vis. Partout au monde, tout est en pause et outre la SAQ, nous vivons un Carême prolongé d'un an et ça commence à nous taper sur le moral.

On a beau critiquer le gouvernement, cette austérité forcée frappe le monde entier et met à jour les carences du système de santé, pourtant dans les plus grosses dépenses de nos budgets.



Vaste sujet, mais en attendant, pour ne pas être un de ceux qui engorgent le système déjà si fragilisé, prenons soin de nous comme jamais, car oui, mieux vaut prévenir que guérir ou mourir prématurément, et rapidement comme trop de personnes âgées déjà fragilisées.

COVIDIEN PAS TANT CARNAVALESQUE

Côté avantages rares de la pandémie, outre la pollution de l'air mieux endiguée et les oiseaux plus nombreux que jamais, l'écrivaine que je suis déguste plus que jamais la qualité du silence de notre petite ville, désormais presque déserte, même avant le couvre-feu. Au moins le jour, apprécions et effectuons des visites rares mais régulières à un (e) seul (e) de nos plus précieux ami (e) s. Pour moi c'est Monsieur culture Waterloosienne Yves Roy, avec ses 77 ans, toujours bon pied bon œil, si inspirant par son accueil, sa positivité et sa grande créativité. Provisoirement seule, je déguste aussi comme jamais les précieux passages de ma fille étudiante chérie et les longs appels téléphoniques de mon grand garçon au loin, qui heureusement, avec des mesures hygiéniques appropriées, continue à tourner pour la télé ou le cinéma, qui devrait bien rouvrir à la belle saison.

Ce carême covidien nous rappelle que l'essentiel, c'est l'équilibre intérieur, l'immunité et l'amour des plus proches, qu'ils soient de la famille ou pas.

Bon courage à nous tous, Hauts-Yamaskiens et au-delà!



CHIROPRATIQUE FAMILIALE



Dr André Paquin

Chiropraticien, D.C.

450 539-4999

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

**Services clé
en main**

Ginette Choinière

Infographiste

Conception de tous genres

- Cartes d'affaires
- Calendriers
- Livres

- Enveloppes
- Affiches
- Journaux

- En-têtes de lettres
- Menus
- Etc.

Depuis
1977

TÉL. : 450 539-2475

Courriel : beschoi@endirect.qc.ca

695, rue Western
Waterloo, Qc J0E 2N0

OUVERTURE HORS-SAISON DE POMMES CROUSTILLANTES



situé au 1535 route 139

(entre Roxton Pond et Roxton Sud à 3 km du village)

Plusieurs variétés de **pommes**

Jus de **pommes** 100% pur

Miel et autres produits dérivés

4, 5, 6 et 7 février 2021

4, 5, 6 et 7 mars 2021

1, 2, 3 et 4 avril 2021

**Nos pommes sont comme si vous veniez de les cueillir
dans l'arbre, aussi fermes, croquantes et sans cire!**

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



ROBERT OSSINGTON

Courtier Immobilier Résidentiel

Tél: 450-775-0774

www.suttonquebec.com



Disponible,
Honnête
Professionnel

Available
Honest
Professional

**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.

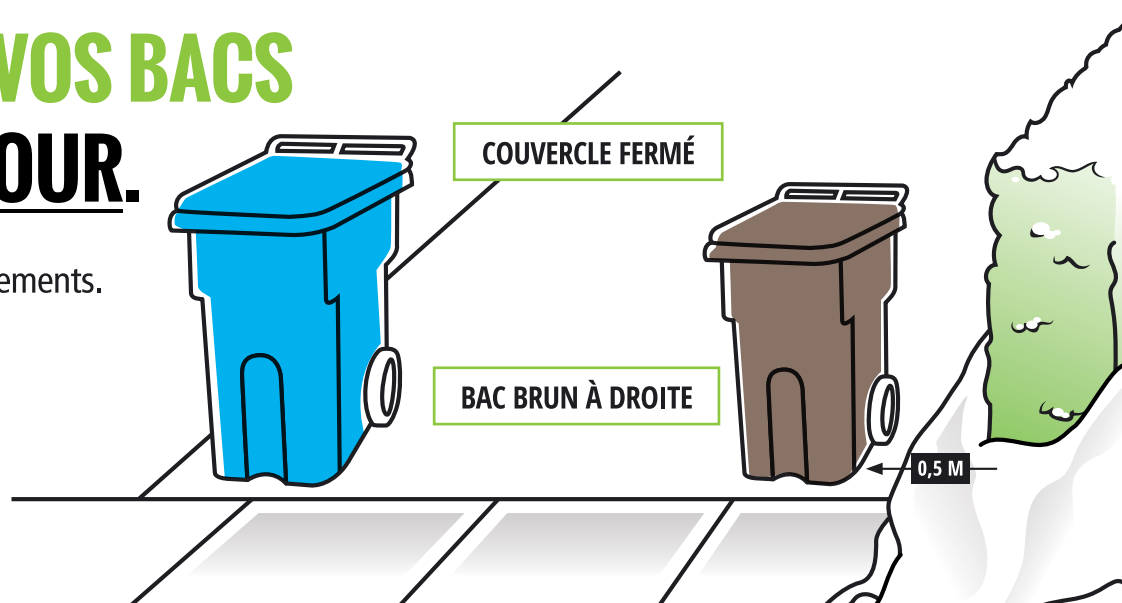
Groupe Sutton - Immobilier Estrie
Agence Immobilière

COLLECTES ET DÉNEIGEMENT

POSITIONNEZ TOUJOURS VOS BACS DANS VOTRE ENTRÉE DE COUR.

- Laissez le passage libre pour les piétons et les stationnements.
- Facilitez l'entretien des rues et la collecte.
- Évitez des bacs renversés par les chasse-neige.

Merci de faire équipe avec nous !



Un problème ou
une question sur
vos collectes?



WWW.GENEDEJETER.COM

LIGNE INFO-COLLECTES :
450 378-9976, POSTE 2231

**COMPOSTER
RÉCUPÉRER
RECYCLER**
HAUTE-YAMASKA



mrc
La Haute-Yamaska
Prospère de nature