

PANORAMA

JOYEUSES PÂQUES

À lire en page 4




Votre maison VENDUE GARANTIE ou je l'achète!*

*certaines conditions s'appliquent.

ÉQUIPE CLOUTIER **450 204-6465**

NOUS VENDONS VOTRE MAISON
Agence Immobilière

SÉBASTIEN CLOUTIER
Courtier immobilier Résidentiel
Sébastien Cloutier Courtier immobilier Inc

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**

Ce mois-ci, je ressens le désir de vous partager une tranche de vie. Je vous ouvre humblement la porte sur mon quotidien. Les six derniers mois ont soulevé beaucoup de questionnements. Je l'entends. Je le sens. Je le vis. Moi-même, dans mon entourage proche et à travers vous.

J'ai l'incroyable chance, dans mon espace boho, d'accueillir à tour de rôle de magnifiques personnes qui me font l'honneur d'échanger et de s'ouvrir à moi. Ce lien de confiance et d'humanisme, je le chéris au plus profond de mon cœur et de mon âme.

À travers ces précieux échanges, on me questionne souvent sur ma perspective et mon ressenti en tant qu'entrepreneure. Comment est-ce de démarrer un projet dans l'instabilité actuelle? Comment entrevois-je l'avenir de mon commerce? Ai-je l'intention de poursuivre l'aventure à court, moyen et long terme?

Ces questions récurrentes m'ont menée à une douce réflexion ce matin, alors que je démarrais la journée avec une course en forêt. Que signifie le mot entrepreneuriat pour moi? En dehors de l'image, des lieux communs et de la vision véhiculée par la société. Mon projet se définit-il comme une entreprise? Suis-je une entrepreneure? Pourquoi je ne ressens pas l'urgence du moment, en lien avec l'instabilité... ou au contraire, le désir de prendre de l'expansion?

Alors que mon rythme de course se ralentissait par lui-même, alors que j'observais la nature, alors que je me sentais pleinement connectée à mes

ENTREPRENDRE LE BONHEUR

émotions; une vision s'est matérialisée devant moi. Je ne suis pas entrepreneure. Je suis boho-neure.

Les subtilités de cette nouvelle expression ont fait leur chemin dans ma tête. Je ne suis pas « preneure » : j'essaie chaque jour et dans chacune de mes interactions de donner plus que je ne prends.

Je ne suis pas « entre » : je fais très peu dans la demi-mesure. Je suis une personne intense. Authentique. Spontanée. Je prends position. Je m'exprime. Je fais des gaffes (j'ai un fameux don pour me mettre les pieds dans les plats)! Mais chacun de mes gestes et chacune de mes réactions proviennent directement de mon cœur.

Dans cette même piste de réflexion : si l'on revient à l'expression boho-neur et que l'on retire le deuxième o : on obtient le mot bonheur! Ce mot qui a toujours été si central dans ma vie. Au point de me le faire reprocher. « La vie ne peut pas toujours être plaisir », m'a-t-on souvent exprimé. Pas d'accord. Pas d'accord du tout!

Le bonheur, c'est une approche. Une philosophie quotidienne. Chaque moment, chaque étape, chaque défi comporte son apprentissage. Apprentissage qui mène ultimement, à mon avis, à un petit bonheur. N'est-ce pas merveilleux d'avoir chaque jour l'occasion d'apprendre? De croître en tant qu'être humain. Je choisis consciemment le bonheur. Je suis une boho-neure!

Quelles sont mes intentions à court, moyen et long terme? De partager ma vision boh-aime (autre coquine invention :)

Vivre de façon bohaime, c'est de se laisser guider au gré du vent, par ce que la vie a de meilleur à nous offrir. C'est de s'offrir le loisir de s'adapter et de se garder une certaine flexibilité mentale. C'est de se laisser la chance d'expérimenter, de se rétracter et d'explorer de nouveau. Tout cela, en aimant! Passionnément, naïvement et intrinsèquement.

En ce mois d'avril, je rêve grand. Je rêve de rassemblements. De contacts physiques. De câlins. Je rêve de pouvoir toucher les gens non seulement par mes

paroles, mais par mes gestes également. Je rêve de mouvement et de respiration en groupe devant le lac. Je rêve de danser debout sur une planche avec des amis, sur ce même lac. Je rêve de partir à l'ascension d'une montagne accompagnée de ceux qui le veulent bien, pour que l'on se dépose ensuite au sommet le temps d'une séance de yoga. Je rêve d'une fête communautaire dans un parc waterlois où l'on pourra chanter, échanger, rire et s'exprimer. Je rêve de joie, de légèreté, de couleurs et de saveurs.

D'ici là, je cultive mon *bohonneur*. Chaque semaine, je fais découvrir à notre belle communauté des plaisirs et trésors de chez nous. Je partage des inspirations, je connecte avec de nouveaux artisans créateurs et je *bohomorpose* l'espace.

Cette énergie créative, elle est en nous tous. Elle nourrit notre corps, notre souffle ainsi que notre esprit. Libérez cette énergie. Laissez-la circuler en vous. Voyez où elle vous mène!

Joignez le mouvement bohaime. #bohaimelavie

DÉBOSELAGE ET PEINTURE MICHEL MAROIS, Propriétaire

ANDRÉ MAROIS & FILS ENR. DEPUIS 1976

joyeuses piques

Spécialité : Peinture vernis
ESTIMATION POUR ASSURANCES

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

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

74, CHEMIN FOSTER SHEFFORD, Qc

RBQ.: 8325-9473-41

Patrice Laramée Inc.

- Mini excavation
- Terrassement
- Drainage
- Dénéigement
- 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

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

Impression
Hebdo Litho, Saint-Léonard

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

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Canada ISSN 1708 - 4105

CLIQUER AIMER SUR LA PAGE

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**

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 JOE 2N0



**Renseignez-vous
dès maintenant
sur la séquence
de vaccination
prévue dans votre région
et prenez votre
rendez-vous en ligne.**

Québec.ca/vaccinCOVID

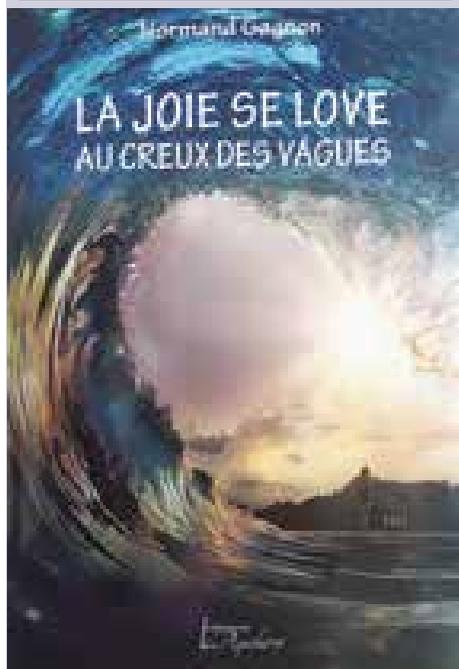
☎ 1 877 644-4545

Le vaccin, un moyen sûr de nous protéger.



LA JOIE SE LOVE AU CREUX DES VAGUES

par : Denise Lauzière



Quelqu'un de son entourage nous décrit l'auteur Normand Gagnon comme un citoyen très impliqué socialement auprès des organismes :

Amnistie Internationale le plus grand défenseur des droits humains ;

Conservation Espace Nature Shefford dont la mission première est la protection des milieux naturels du Canton de Shefford;

Les Créatifs de Shefford ayant pour mission de favoriser et de stimuler le réseautage des artistes du Canton de Shefford, toutes disciplines confondues, de faire naître des projets ou des événements et de faire rayonner les arts et la culture de notre milieu;

Centre d'action bénévole Aux Quatre Vents dont le but principal est de Promouvoir et développer l'action bénévole

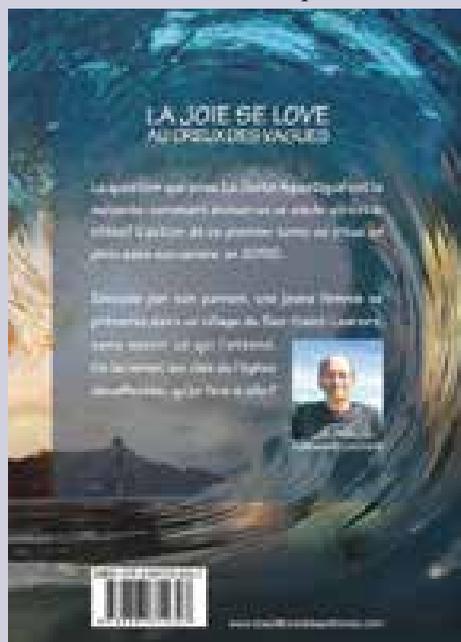
dans les différents secteurs de l'activité humaine en favorisant un espace d'engagement bénévole autour des enjeux sociaux, communautaires et humanitaires qui concernent la population de son territoire.

Ce qui nous permet de dire que Monsieur Gagnon est très intéressé par la qualité de vie optimale de tous ses concitoyens.

Normand Gagnon a fait carrière dans l'enseignement de l'anglais au secondaire dans les écoles publiques de Waterloo et Granby. Il a aussi coordonné l'implantation du Programme d'Éducation Internationale dans la région.

Maintenant que vous le connaissez un peu plus, à vous de découvrir son imaginaire!

La joie se love au creux des vagues
Disponible
À la boutique Les Trésors Cachés,
5274 Rue Foster, Waterloo
Et en librairie



PÂQUES EN TEMPS DE PANDÉMIE

par : Valérie Martineau

La fête de Pâques a toujours été pour moi un événement familial. Avant la pandémie, la plupart des gens prenaient le temps de se réunir autour d'un bon repas, d'un brunch dominical, à la cabane à sucre familiale. Certains ont connu la cueillette de l'eau de Pâques tôt le matin et allaient à la messe durant la journée, mais quelques-unes de ces traditions se sont perdues au fil du temps, au courant des saisons et tout récemment, lors d'une certaine pandémie.

En tant que maman de deux jeunes enfants, je tente par tous les moyens de ne pas leur faire oublier ces fêtes spéciales qui ont lieu durant l'année. Ne pouvant pas se rassembler en famille, je vais tenter de leur organiser une activité spéciale : une chasse aux cocos de Pâques, un «road trip» dans notre région, une soirée sous la thématique du chocolat, tout est possible! Ce temps de pandémie permet également à certaines personnes comme moi de revenir aux sources et de tenter de conserver des traditions qui ont été inculquées par nos parents et nos grands-parents. Par exemple, je vais peut-être prendre le temps d'expliquer à mes enfants l'histoire de la fête de Pâques. De mon côté, j'aimerais bien savoir à quel endroit se trouve la source magique pour aller cueillir cette eau de Pâques.

Sinon, je vous suggère simplement de vivre le moment présent avec vos enfants et ceux que vous aimez (en toute légalité). Ne laissez pas la pandémie prendre le dessus! Réinventez-vous! Vous alliez à la messe de Pâques chaque année; si possible, regardez-la en mode virtuel. Allez chercher votre eau de Pâques tôt le matin et recueillez-vous si vous en avez besoin. L'important, c'est de vivre pleinement cette journée et cette fin de semaine de Pâques selon vos convictions, vos croyances et vos espoirs!



Joyeuses
Pâques!



Joyeuses
Pâques

Marie-Julie
Boutique

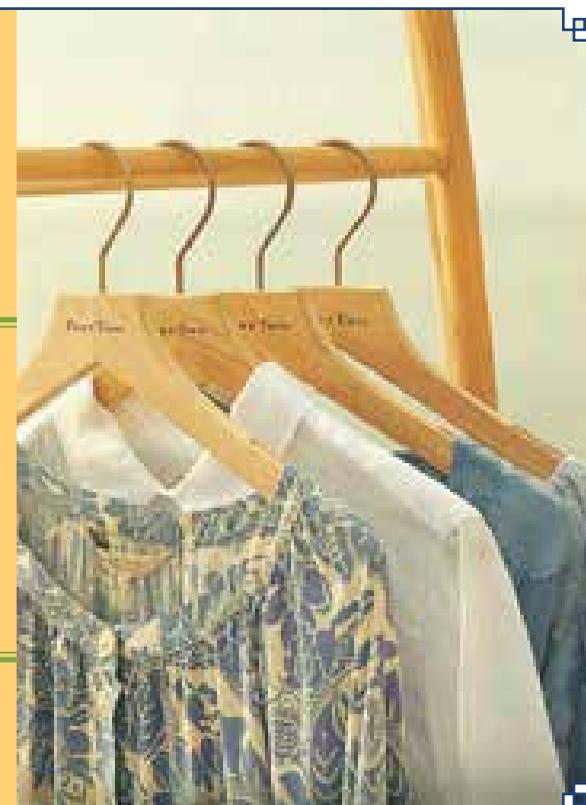
*Vous invite à découvrir sa nouvelle collection,
riche en couleur et doux comme le Printemps*

• Part Two • In Wear • Tom Tailor • Apricot • M. Italy • Liverpool

Une belle découverte / Venez y faire un tour

5151 rue Foster, Waterloo, Qc 450 525-3861

www.MarieJulieBoutique.com marie-julie boutique





LES ESQUISSES PRÉLIMINAIRES SONT DÉVOILÉES

Le futur centre multifonctionnel de Shefford prend forme

C'est avec beaucoup d'enthousiasme et de fierté que le conseil municipal et la direction générale du Canton de Shefford vous dévoilent les esquisses préliminaires du futur centre multifonctionnel de Shefford.

Respectant l'environnement et la nature, le centre multifonctionnel sera situé tout près du futur Lab-École de sorte qu'une annexe a été prévue aux plans pour raccorder les deux bâtiments. Ces esquisses ressembleront en grande partie au projet.

On y retrouvera différents locaux tels vestiaire, bureaux, salle de réception avec panneaux séparateurs pouvant configurer la salle selon le type d'activité, bar, cuisine, toilettes, conciergerie, salle technique. À l'extérieur, une terrasse couverte permettra la tenue d'activités sur une longue période durant l'année.

Les organismes partenaires et les citoyens de la Municipalité seront invités à s'inscrire, au cours du mois de mai ou juin, à des tables rondes pour connaître leurs suggestions, leurs idées quant aux activités et aux événements qui pourraient avoir lieu au futur centre multifonctionnel. Tous les détails seront à venir sur le site Internet au cantonshefford.qc.ca.

En terminant, la prochaine étape est l'appel d'offre afin que la Municipalité puisse mandater une firme d'architecte et d'ingénierie pour concevoir les plans finaux.

Si tout se déroule comme prévu, l'ouverture du centre multifonctionnel pourrait se faire à l'automne 2022, soit en même temps que le Lab-École.



LE CONSEIL MUNICIPAL DE SHEFFORD S'ENGAGE !

Campagne de l'UMQ sur le respect de la démocratie

En marge de la campagne nationale « La démocratie dans le respect, par respect pour la démocratie » lancée par l'Union des municipalités du Québec (UMQ) en janvier dernier, le conseil municipal du Canton de Shefford emboîte le pas et appuie la campagne.



De plus en plus, la polarisation de l'opinion publique dans les médias traditionnels et particulièrement dans les médias sociaux entraîne une multiplication de déclarations agressives et de gestes d'intimidation à l'égard des élus et élus municipaux. D'ailleurs, ce phénomène a pris de l'ampleur avec la crise de la COVID-19 en 2020. L'intimidation, la menace et la violence verbale n'ont pas leur place dans une démocratie et ne favorisent en rien la confiance ainsi que la reconnaissance qu'a la population envers ses institutions démocratiques.

Le respect est un élément fondamental d'une société démocratique qui exige à son tour la reconnaissance fondamentale de grandes libertés, notamment la liberté d'expression. Que ce soit entre les élus, l'administration municipale et les citoyens, le respect demeure essentiel à la vie démocratique et à la participation citoyenne. Une démocratie respectueuse honore la fonction d'élue et élu et consolide la qualité et l'autorité des institutions.

Notons que l'intimidation, qu'elle se manifeste de façon virtuelle ou en personne, envers les élus (es) et employés (es) municipaux est également un enjeu à Shefford. Au cours des dernières années, autant les élus (es) que les employés (es) municipaux du Canton de Shefford ont fait l'objet de propos déplacés, d'insultes et parfois même de menaces.

C'est dans ce contexte que le conseil municipal a pris la décision de s'engager et d'adopter une déclaration d'engagement en appui à la campagne de l'UMQ. De l'information à cet effet a été publiée dans les différents outils de communication numériques de la Municipalité du Canton de Shefford afin que l'ensemble de la population sheffordoise puisse en prendre connaissance.



Sondage aux citoyens sheffordois

Planification stratégique 2021-2031



La Municipalité du Canton de Shefford invite la population à s'exprimer dans le cadre de sa démarche de planification stratégique 2021-2031 en répondant à un sondage en ligne au cantonshefford.qc.ca jusqu'au 12 avril prochain.

Les réponses à ce sondage permettront de compléter le portrait des besoins et des aspirations de la population sheffordoise ainsi que la vision de Shefford en 2031.

L'avis de toutes et tous est important pour construire ensemble une communauté qui nous ressemble, à laquelle nous serons toutes et tous fiers d'appartenir.

Merci pour votre participation!



Conférence gratuite virtuelle



Le Service des loisirs vous propose sa dernière conférence gratuite virtuelle *Végétariens à temps partiel*. La conférence a lieu le **mardi 27 avril de 19h à 20h**. Une habitude qui est aussi bénéfique pour votre santé que pour la planète et votre portefeuille! Vous pouvez vous inscrire 48 heures avant la date de la conférence. Pour y accéder, un lien Zoom sera envoyé par courriel aux personnes inscrites, la journée qui précède la conférence.

Information: contacter Tristan Dupuis-Robidoux à robidoux.tristan@cantonshefford.qc.ca



COMMUNIQUÉ MARS 2021

Le conseil d'administration des Ami(e)s du Bassin Versant du Lac Waterloo (ABVLW) a beaucoup de nouvelles à vous communiquer en ce début d'année. Tout d'abord, l'ABVLW change de nom et s'appellera dorénavant l'ALW (Action Lac Waterloo). Ces changements d'appellation, de logo et de slogan visent à mieux refléter l'enthousiasme et la positivité des membres du CA par rapport aux activités que nous menons dont nos deux priorités : le déploiement d'un réseau de jardins intelligents (débuté en 2020) et la lutte au myriophylle à épis.



Notre ancien logo datait de 2008. Notre petit oiseau, nommé affectueusement « Polupas » nous a bien servi au fil des années ! Toutefois nous pensons qu'il était temps de revoir notre signature et notre slogan pour mieux refléter la période d'action dans laquelle nous sommes dorénavant engagés. Tous les membres du CA ont ainsi participé à une démarche avec une firme de marketing qui nous a aidés à trouver ce qui reflète le mieux notre association et ses activités !



Notre nouveau logo est tourné vers l'avenir. Les couleurs sobres et harmonieuses représentent bien la sérénité du Lac Waterloo. La goutte d'eau représente, bien sûr, le lac, mais celle-ci est déposée dans un demi-cercle vert qui renvoie à l'ensemble du bassin versant du Lac Waterloo.



Un nouveau slogan

S'unir pour un lac en santé témoigne de notre volonté à réunir tous les intervenants (municipalités concernées, organisation de bassin versant, réseau d'associations de lacs, résidentes et résidents du Bassin Versant, etc.) pour faire avancer concrètement et plus rapidement nos projets. Pour devenir membre d'ALW, visitez le site Web (ABVLW.ca) et cliquer sur l'onglet Adhésions et Dons.

22 AVRIL – JOUR DE LA TERRE



par : *Georgette B.Boivin, membre Afeas locale Granby
présidente régionale Richelieu-Yamaska*

Le Jour de la Terre fut célébré pour la première fois le 22 avril 1970.

Prendre soin de la terre, c'est prendre soin de la vie. Suco * (Association québécoise qui rassemble des gens et des savoirs pour améliorer la vie des collectivités à travers l'agroécologie, les droits des femmes et le développement durable.)

Saviez-vous que... c'est l'association féminine d'éducation et d'action sociale (Afeas) qui a initié ses membres à utiliser des cabas (sacs réutilisables) pour faire leurs courses et penser à en laisser dans le coffre de l'auto? Cette association se préoccupe d'environnement depuis deux décennies. Au fil des années, les Afeas se sont démarquées par leur engagement et leurs bons coups en environnement en faisant des réunions zéro déchet, en apportant des couverts et ustensiles réutilisables, et en n'achetant plus d'eau embouteillée.

Pour les dix prochaines années, le gouvernement du Québec s'est doté d'un plan pour une économie verte pour 2030. Ayant toujours été sensible à l'environnement, l'Afeas emboîte le pas et invite ses membres à participer à l'effort collectif pour la planète. Protéger notre environnement est une responsabilité de chaque citoyenne/citoyen. Vivre en harmonie avec la nature, c'est également vivre en harmonie avec soi-même. Et nous savons que l'activité humaine est responsable du changement climatique. Or, le sort de la planète est entre nos mains et nous devons faire quelque chose pour tenter de réparer ou d'en ralentir le réchauffement.

Voici quelques notes sur le verre, cette matière aux multiples facettes :

L'utilisation du verre recyclé comporte plusieurs avantages environnementaux, économiques et techniques. En effet, en plus de contribuer à la diminution des gaz à effet de serre, le verre permet aussi de réduire la demande en sable, cette ressource naturelle non renouvelable. Il remplace d'ailleurs le sable dans plusieurs applications et, tout en évitant l'extraction de cette matière première, l'utilisation du verre permet par exemple d'améliorer la performance des produits, des matériaux et des procédés auxquels il est ajouté. Il n'est donc pas étonnant que la collecte du verre gagne en popularité au Québec. De plus, plusieurs experts prévoient désormais une pénurie mondiale de sable. Recyclé, le verre entre dans la fabrication de bouteilles et de contenants, de produits isolants, d'agrégats qui servent à faire du béton, de dispositifs de filtration et enfin d'abrasifs. Il est à noter que les bouteilles de vin représentent à elles seules plus de 80% des contenants de verre placés dans les bacs bleus. Cependant, lorsque le verre est placé directement dans un bac de recyclage, il peut se faire contaminer par les autres produits et contenants. Il est donc préférable d'accumuler les contenants de verre pour les apporter ensuite à l'écocentre qui dessert sa municipalité.

Pour ma part, consciente que ce matériau se recycle à l'infini, j'entrepose pots de verre et bouteilles de vin puis je les apporte à l'écocentre de Waterloo et je les dépose dans un conteneur réservé à cet effet. Je récupère aussi les sacs de plastique dans un sac de plastique que j'attache et que j'envoie dans le bac bleu. Je pratique également le compostage.

Agissons collectivement pour améliorer notre empreinte écologique.

Références : www.Afeas.qc.ca www.genedejeter.com

Suco * : *Solidarité union coopération*





IMPÔTS 2020

MILIEU SANS CONTACT
DES MESURES SONT EN PLACE POUR
VOUS PROTÉGER DE LA 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

LE MARCHÉ IMMOBILIER EST DÉCHAÎNÉ

PRÉSENTEMENT VOUS POURRIEZ AVOIR UN PRIX
EXCEPTIONNEL POUR VOTRE MAISON

PROFITEZ-EN CAR CELA NE DURERA PAS

APPELEZ-MOI!
PROFITEZ DE MES 15 ANNÉES D'EXPÉRIENCE



CHANTAL LAVIGNE
Courtier Immobilier
Cell 450 522-6700
chantal.lavigne44@gmail.com



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

CHIROPRATIQUE FAMILIALE



Dr André Paquin

Chiropraticien, D.C.

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

450 539-4999



SERVICES COMPTABLES
RICHARD NAREAU

SERVICE 5 ÉTOILES

- ★ Tenue de livres
- ★ Service de paies
- ★ Rapports 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 REER
- 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

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

LAVALLÉE, LACASSE & POIRIER

NOTAIRES - NOTARIES

4547 RUE FOSTER, WATERLOO QC JOE 2N0

WWW.LLPNOTAIRES.COM

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





27 ASTUCES RAPIDES ET FACILES POUR VENDRE VOTRE MAISON RAPIDEMENT ET AU MEILLEUR PRIX À WATERLOO

Puisqu'il est probable que votre maison constitue votre bien le plus précieux, la vente de celle-ci représente sans doute l'une des décisions les plus importantes que vous prendrez dans votre vie. Et une fois que vous aurez pris cette décision, vous voudrez en obtenir le meilleur prix possible et la vendre dans les plus brefs délais, tout en préservant votre santé mentale. Avant de mettre votre maison en vente, voici un outil qui vous aidera à bien vous préparer.

Pour venir en aide aux vendeurs, un nouveau rapport de l'industrie vient d'être publié, intitulé « 27 précieux conseils à savoir pour vendre votre maison rapidement et au meilleur prix ». Ce rapport traite des questions importantes que vous devez connaître pour que votre maison demeure concurrentielle au sein du marché exigeant et compétitif d'aujourd'hui.

Grâce à ces 27 conseils, vous saurez comment protéger votre investissement le plus important et en tirer parti, réduire votre stress, prendre le contrôle de votre situation et réaliser le meilleur profit possible.

Dans ce rapport, vous découvrirez comment éviter des déceptions sur le plan financier, ou pire encore, un désastre financier lors de la vente de votre maison. En faisant appel à une approche fondée sur le bon sens, vous serez bien informé sur les facteurs qui détermineront l'échec ou la réussite de la vente de votre maison.

Vous devez d'apprendre comment ces conseils importants vous procureront un avantage concurrentiel qui vous permettra de vendre votre maison rapidement et au meilleur prix.

Commandez votre rapport gratuit dès aujourd'hui. Pour 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 1023. Vous pouvez appeler en tout temps, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Obtenez votre rapport spécial gratuit MAINTENANT.

Ce rapport vous est offert gracieusement par Sébastien Cloutier. Il ne vise pas à solliciter des acheteurs ou des vendeurs actuellement sous contrat. Copyright © 2019



Le centre de femmes Entr'elles invite toutes les femmes de la région à s'inscrire aux diverses activités offertes gratuitement en présentiel et/ou en visio en contactant le 450 375-4042. Il est à noter que toutes les activités au centre respectent les consignes de santé publique en vigueur.

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

7 avril Aimer son prochain, pas son ancien. Parfois, on a l'impression que le deuil est bel et bien terminé, que la relation avec l'autre est reléguée aux oubliettes et soudain ... hop !

14 avril L'art de la simplicité. Pourquoi ne pas se contenter des bonheurs simples que nous apporte la vie au quotidien? Venez remettre l'accent sur les petits riens qui font plaisir!

21 avril L'image des femmes dans les médias. Lors de ce café-rencontre, nous discuterons des publicités sexualisées et de ses effets sur la société.

28 avril Vers une saine gestion de mes émotions. Nos émotions sont des reflets de nos états d'être. Ils sont à nous dire des messages importants, mais nous avons appris à les ignorer ou les refouler. Et si l'on apprenait à les écouter, les respecter ainsi que les exprimer sainement?

Ateliers groupe ouvert :

- **Comment ça va? Zoom**, le 2, 16 et 30 avril de 13 h à 14 h.
Rencontre thématique virtuelle sous forme de groupe d'échange et de soutien.
- **Yoga groupe fermé**, le 6, 13, 20 et 27 avril de 10 h à 11 h 30 en présence.
Matériel : tapis de yoga, couverture et bouteille d'eau.
- **Trouver un terrain d'entente**, le 8 avril de 13 h à 15 h 30.
Est-il possible de s'entendre avec une personne et de partager avec elle un projet commun rempli de promesses?
- **Pop Ta confiance**, le 23 avril, de 9 h à 11 h 30.
Allez à la découverte de vous-même, de vos forces, de vos limites. Défi vos croyances limitantes. Cet atelier vous aidera à rehausser votre estime de soi.

Pour télécharger la programmation hiver-printemps 2021 ou s'informer sur les activités à venir, visitez le www.centrefemmesentrelles.org ou notre page Facebook [Entrelles-Granby](https://www.facebook.com/Entrelles-Granby).

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



LES PLAISIRS OLFACTIFS

par : Francine Langlois

Avec l'arrivée du printemps les odeurs se multiplient et nous rappellent des instants précieux ou parfois ils sont désagréables mais ils suscitent une émotion. Les parfums nous rappellent un moment précis et chaque fois ils nous replongent dans nos souvenirs.

Certains parfums nous rappellent notre mère, notre père, un premier baiser ou encore une rencontre fortuite mais chose certaine, ils sont gravés dans notre mémoire olfactive.

Saviez-vous que la découverte du feu est à l'origine du parfum et que le mot vient du latin per fumus qui signifie par la fumée? À l'époque on brûlait des gommes et des résines comme encens lors de cérémonies religieuses. À l'époque de l'Égypte ancienne l'encens et la myrrhe étaient les parfums les plus utilisés.

Partout à travers le monde, on célèbre les vertus des parfums. On disait que le parfum est un moyen indiscutable de créer des liens entre les hommes et les dieux et à ce titre, il était présent dans tous les rituels; il servait à purifier l'homme.

On cite même les parfums dans la Bible. La coutume voulait qu'à cette époque, on s'asperge de parfum avant chaque repas. Dans la tombe de Toutankhamon on a retrouvé 3000 jarres de parfums et 30 siècles plus tard, un arôme subtil s'en dégage encore. On disait que Cléopâtre aimait plus que tout se plonger dans des bains de roses, que Néron organisait des banquets somptueux et diffusait une brume odorante dans les canalisations des salles à manger. Napoléon et Joséphine étaient de grands amateurs de parfum et en abusaient allègrement. Aujourd'hui encore, le parfum apparaît comme un signe de distinction.

Les parfums étaient aussi utilisés dans les rites funéraires et c'est aux Romains que nous devons les premiers flacons de parfums avec la découverte du verre. La culture islamique et les peuples arabes ont particulièrement servi l'essor de la parfumerie. Vers 1320, la découverte de la distillerie transforma radicalement l'art de la parfumerie.

La ville de Grasse en France devint à la fin du XVI^e siècle la capitale du parfum. À la Renaissance on disait que c'était l'époque de la crasse parfumée puisque tout à cette époque était parfumé pour masquer les pestilences corporelles. C'est aussi à la Renaissance que fut inventée l'imprimerie ce qui permit d'étendre les connaissances dans ce domaine.

Bien sûr, la parfumerie a beaucoup évolué. De nos jours, on utilise davantage les produits de synthèse parce que la production mondiale d'essences naturelles de fleurs serait totalement insuffisante pour alimenter le marché actuel des parfums. Ce procédé a permis de répertorier environ 10,000 molécules odoriférantes et exige de longues années de recherche afin de reproduire le parfum d'une fleur mais la chimie a quand même ses limites, puisqu'à ce jour, elle n'est pas parvenue à percer les secrets de la formule du muguet.

Un parfum c'est comme une œuvre d'art, seul le talent de l'artiste explique le succès actuel de parfums créés il y a plus de 50 ans.

Les grands noms de la parfumerie moderne : Coco Chanel, Guerlain, Christian Dior et Nina Ricci pour ne nommer que ceux-là ont produit des parfums de grandes renommées. Des centaines de milliers de flacons de parfums se vendent chaque jour à travers le monde et le chiffre de vente s'élève à plusieurs milliards de dollars.

Et vous, quels sont vos souvenirs olfactifs? Quelles émotions suscitent-elles?



**Yannik
Morin**

SOLIDE COMME DU ROC

Avec près de 30 ans de métier dans le domaine de l'entraînement, j'ai souvent le réflexe de capter les situations de la vie quotidienne à même mon radar de coach.

Cette déformation professionnelle bien qu'imparfaite m'aide à analyser, comprendre et agir.

Les athlètes doivent être prêts à toute éventualité, toute adversité. Ils doivent être invincibles. La vie nous réserve aussi son lot de défis. Voici trois fondements du coaching qui pourraient peut-être résonner en vous, qui que vous soyez.

Prendre des risques:

Comme le disait si bien Wayne Gretzky: « Vous manquerez 100% des lancers que vous ne tenterez pas! » Ce proverbe est plus mélodieux dans la langue de Shakespeare, mais son sens n'en est pas moins évocateur.

L'inconnu fait peur. Sortir de sa zone de confort n'est jamais évident, mais si nos objectifs sont élevés, c'est parfois indispensable.

Le désir de prendre des risques semble être influencé par les échecs et les succès que nous avons vécus. Certains athlètes ont tendance à sortir de leur plan de match à la première occasion dès que les ennuis se manifestent ; on dit qu'ils ont le « plan B » facile. Garder le cap, avoir confiance, persévérer permet de construire et d'évoluer dans l'adversité. À chaque fois où vous risquez, vous contribuez à déconstruire les limites qui vous empêchent d'avancer.

Se porter au secours trop vite:

En leur portant assistance trop facilement, les athlètes ne développent pas leur stratégie pour se sortir des moments pénibles et je crois sincèrement que la même logique s'applique à l'enfance ou même en milieu de travail.

En aidant systématiquement quand on le demande ou en anticipant la demande, on ne persévère pas à surmonter les difficultés. « Comment vas-tu t'en sortir? » ou encore « Quelle est ta stratégie pour traverser cette phase léthargique? » sont des questions qui initient le raisonnement, la débrouillardise et la persévérance. À force de donner toutes les réponses, on coupe les ailes.

L'extase et les éloges:

Afin qu'un athlète continue d'avoir faim de performance, on se doit d'être prudent dans nos éloges. Même parallèle pour les dessins d'enfants, selon Céline Syritis, coach parental. Avant de s'extasier devant « l'œuvre », nous pourrions plutôt exprimer nos goûts, témoigner de l'intérêt, valoriser le processus ou nous intéresser aux détails. Cette réalité relance le débat de remettre une médaille à chaque participant lors d'une course populaire. N'étant tenu à l'impartialité, je ne vous cacherai pas que dans ce contexte, je les excluais.

Déçu de voir son événement de course annulé, un couple d'amis a décidé de se rendre sur le site de l'épreuve seul, le jour où l'événement devait se tenir. Les conditions étant exécrables, ils ont couru seuls, sans spectateur, sans arche de départ ou chronomètre officiel. Me racontant l'événement, ce qui m'a marqué, c'est lorsqu'ils m'ont dit « Quelle belle saison d'entraînement ce fut! » Ils placèrent naturellement l'emphase sur le processus plutôt que sur le résultat, une stratégie qui semble beaucoup plus favorable à la constance et la durée du plaisir de courir au fil des ans.

Les médailles jouent souvent le rôle de compliment. En encourageant plutôt qu'en complimentant on valorise l'évolution au-delà de l'accomplissement.

En risquant trop peu, en portant secours trop vite et en étant trop élogieux nous répondons à notre propre besoin d'aider, de supporter, mais nous ne rendons pas nécessairement service. À nous de voir le rôle que l'on veut tenir en cette période de la vie, mais si les vieilles astuces de coach vous parlent, pourquoi ne pas les essayer !



**Cécile
Lachapelle**
thérapeute

DÉCEPTION ET DÉSAPPOINTEMENT

La déception indique mon insatisfaction et le fait que je sois contrarié. On est déçu lorsqu'on a des attentes envers quelqu'un ou quelque chose. On peut être déçu de soi-même lorsqu'on n'a pas réussi ce qu'on voulait réussir ou encore parce qu'on a mal agité, que l'on n'a pas obtenu ce qu'on voulait, ou que l'on a raté quelque chose, etc. On peut être déçu de l'autre parce que cette personne n'a pas tenu parole, parce qu'elle nous a menti ou trompé, qu'elle n'a pas répondu à nos besoins ou nos espérances. Le désappointement signifie qu'on n'a pas obtenu ce qu'on désirait ou que l'on a été trompé dans nos attentes. La déception et le désappointement se ressemblent dans leur signification bien qu'un peu différent.

Rappelons-nous que l'on est déçu lorsqu'on a des attentes envers soi et les autres. Rappelons-nous aussi que les attentes peuvent être créées par soi-même et que l'autre n'a rien à y voir. Les attentes suscitent le désir et l'espoir et lorsque ceux-ci ne sont pas comblés, ils déclenchent des émotions qui rendent inconfortables. Il est alors bon de reconnaître ces émotions qui peuvent être la peine, la colère, la frustration, le dénigrement, le jugement, la dépréciation, etc. Il serait bon aussi de réfléchir à ce qui cause cet état. Est-ce que ces attentes étaient justifiées ou est-ce que je me suis créé ces attentes? Est-ce que mon désappointement vient du fait que je souhaitais quelque chose que je n'ai pas obtenue?

On a tous besoin d'être reconnu et accepté. La façon dont la personne interprète sa frustration parle d'elle-même et de ses besoins non comblés. Déception et désappointement sont des états ressentis suite à une insatisfaction ou un échec. L'impression d'avoir été trompé résulte en de la tristesse ou encore à être vexé ou fâché de ne pas avoir obtenu ce qu'on espérait. Être déçu de soi-même apporte un sentiment d'échec. Accepter d'être déçu contribue à baisser nos attentes envers soi et les autres.

«Lorsque que je suis déçu ou désappointé est-ce que c'est parce que l'autre n'a pas tenu parole ou parce que je me suis créé des attentes?»

On apprend le oui et le non en bas âge, c'est une des premières leçons et une des premières frustrations. On remarque déjà la façon dont le non peut susciter toutes sortes de réactions. Déjà, à l'enfance, l'enfant, sans qu'il n'y comprenne rien, réagira différemment à un oui ou à un non. Déjà le non lui causera de la déception, à moins que le non soit suivi du parce que. Le oui est rarement suivi de parce que. OUI ou NON ?

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/TVO
- Déclarations fiscales corporatives
- Achat et vente d'entreprise
- Conseils divers



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



Me Sylvain Lavallée,
Notaire

LE ZONAGE AGRICOLE

La Loi sur la protection du territoire et des activités agricoles du Québec (LPTAA) a été adoptée par le gouvernement du Québec en 1978. Elle a pour objectif principal d'assurer la conservation d'une partie du territoire québécois pour la pratique de l'agriculture. Elle a également pour objet, de favoriser la protection et le développement des activités et des entreprises agricoles au Québec.

Dans l'esprit d'atteindre cet objectif de protection des sols de bonne qualité pour l'agriculture, cette loi a créé les zones ou régions agricoles, communément appelées « zones vertes ». Ces zones sont soumises à différentes interdictions visant la préservation de la vocation agricole de ces terres et espaces.

Cette loi a également créé la Commission de protection du territoire agricole du Québec (CPTAQ) qui assure le respect de cette loi et qui décide des demandes d'autorisation qui lui sont présentées.

Suivant la LPTAA, l'agriculture consiste en la culture du sol et de végétaux (céréales, foin, légumes, fruits, horticoles, etc.), l'élevage d'animaux, la sylviculture (exploitation forestière) ainsi que le fait de laisser le sol sous couvert végétal.

Afin d'atteindre ces objectifs de protection, la LPTAA prévoit certaines interdictions à l'intérieur des zones agricoles. Il existe principalement quatre (4) interdictions prévues, soit :

- L'interdiction d'utiliser les terrains situés en zone agricole à un usage qui n'est pas de l'agriculture ou une activité agricole. Ainsi, tout usage autre que l'agriculture est interdit en zone agricole.
- L'interdiction de morceler ou diviser un terrain ou une terre située en zone agricole. Ainsi, toute vente d'une partie d'un immeuble est interdite si elle a comme conséquence de diviser cet immeuble.
- Dans le but de protéger les entreprises acéricoles (érablières), la coupe des érables est interdite.
- L'enlèvement de sol arable (ensilage de terre) et la culture de gazon

(tourbe) sont également interdits en zone agricole.

Tout acte posé en zone agricole qui est contraire à l'une de ces interdictions est passible de sanctions. Celles-ci peuvent aller d'ordonnance obligeant la cessation de l'activité, la remise en état (démolition) et à des amendes monétaires. Pour éviter ces sanctions, toute personne qui désire poser un acte interdit au sens de la LPTAA, doit préalablement obtenir l'autorisation de la CPTAQ.

Il existe toutefois de nombreuses exceptions qui permettent de poser un acte interdit. Ces dernières sont souvent complexes et dépendent de faits précis et vérifiables. Nous reviendrons sur celles-ci dans de prochains articles. Il s'agit d'exceptions basées, entre autres, sur la superficie des immeubles, l'occupation d'une personne, la date de début d'un usage, etc.

Afin d'acquiescer un immeuble, de vendre une partie de son terrain, d'effectuer un changement d'usage, d'en débiter un nouveau, de planifier la construction ou la rénovation d'un bâtiment, ou de demander un permis de construction, il est donc important de savoir si votre terrain, ou celui convoité, est situé à l'intérieur d'une zone agricole. Vous pouvez vérifier cette information auprès de la CPTAQ (son site internet contient un outil de localisation à cet effet), de la municipalité ou de votre notaire.

Sachez qu'il est impossible pour une personne de demander que son terrain soit exclu de la zone agricole ou de l'application de LPTAA. Les demandes de dézonage ne peuvent être présentées que par les municipalités ou les municipalités régionales de comté (MRC).

Ce premier article se veut un survol rapide de la LPTAA et de ces interdictions. Dans un deuxième article, nous aborderons plus en détails la construction de bâtiment en zone agricole. Dans un troisième article nous traiterons des contraintes liées au morcellement des terres agricoles.

Envoyez-nous vos questions et commentaires au podcast@llpnotaires.com. Qui sait ? Elles feront peut-être l'objet de notre prochain article !



Tél. : 450 956-3331

Succursale : 986, ch. Denison Est
Shefford, Qc J2M 1W9

@: info@centrejardinst-cesaire.ca

Ouverture officielle du Centre jardin Shefford

L'année 2020 a apporté son lot de difficultés pour beaucoup de personnes. Le Centre Jardin Shefford profite de son ouverture officielle du 1^{er} au 2^e mai 2021 de 8 h à 17 h afin d'organiser une levée de fonds pour aider les gens de la région.

Nous avons des nouveautés dans le domaine de l'électricité, plomberie et quincaillerie. Il ne faut pas manquer sa chance de profiter de l'événement pour bien manger, aider son prochain même économiser sur des achats ! La radio M105 sera sur place une partie de la journée de samedi et nous aurons la cantine-mobile « Queue de Castor » et le kiosque « l'Atelier du Boulanger ». Les fonds amassés seront pour le Centre d'Action Bénévole aux 4 Vents.

Objectif : 5000 \$

Quand se gâter rime avec aider pourquoi s'en priver !

PROMOTION :
À CHAQUE TRANCHE DE 75 \$ DÉPENSÉ EN MAGASIN,
VOUS OBTIENDREZ UN CERTIFICAT-CADEAU DE 10 \$,
EN MAGASIN SEULEMENT. (*produits participants)

PRODUITS PARTICIPANTS :

Sac de terre, paillis, roches / Décoration / Plantes / Engrais / Terreau en sac
Outils de jardin (gants, truelle, etc.) / Électricité / Plomberie / Quincaillerie



**OUVERTURE
OFFICIELLE**



DU CENTRE JARDIN SHEFFORD

Lors de la fin de semaine du 1^{er} et 2^e mai 2021, le Centre jardin Shefford fera son ouverture officielle. L'événement se fera au 986, chemin Denison Est à Shefford de 8 h 30 à 16 h 30.

Nous profiterons de notre événement pour récolter des fonds pour le **Centre d'action bénévole aux 4 vents**. Avec une année difficile pour beaucoup de gens, cette levée de fonds avec un objectif de 5000\$ pourra aider le plus possible dans le secteur de l'organisation.

Les consignes sanitaires seront conformes aux exigences de la Santé publique. Vous pourrez donc venir profiter, en toute sécurité, des promotions, vous remplir le ventre d'une Queue de Castor ou pâtisserie en plus de nous aider à amasser des fonds pour le Centre d'action bénévole aux 4 vents.

Arrêtez ! Pour aider, il ne suffit qu'une bouchée !



LA SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 2021

Du 18 au 24 avril

BÉNÉVOLER, C'EST CHIC!

L'action bénévole existe depuis la nuit des temps et aujourd'hui, bénévolat est plus chic que jamais! Devenez élégant en bénévolat quel que soit le contexte! Indémodable, indétrônable, l'action bénévole est intemporelle. Elle se meut et s'émeut aux rythmes des changements sociétaux et à l'évolution des besoins des plus vulnérables. La crise sanitaire que nous connaissons aujourd'hui en est le parfait exemple. Les Centres d'action bénévole ainsi que les organismes communautaires ont repensé avec brio le bénévolat afin de répondre à une demande grandissante tout en respectant scrupuleusement les différents protocoles.

Si bénévolat est aussi chic, c'est parce que cela procure de nombreux bienfaits tant sur la santé physique que psychologique des bénévoles eux-mêmes. En effet, selon un sondage effectué par la FCABQ en novembre 2020, auprès de personnes ayant bénévolé durant la pandémie de la Covid-19, 77 % des répondants estiment que le seul fait de s'être impliqués a eu impact direct sur leur bien-être psychologique. Il en ressort également que cela a développé chez eux un véritable sentiment d'épanouissement personnel et une meilleure estime de soi. De plus, de nombreuses études ont prouvé par le passé que faire du bénévolat pouvait renforcer le système immunitaire, diminuer la fréquence de maladies cardiaques et même abaisser la tension artérielle!

Bénévolat est essentiel pour la société et aujourd'hui plus que jamais, faire preuve de solidarité n'a jamais été aussi bénéfique!

Le CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE AUX 4 VENTS vous invite à participer à l'activité suivante :

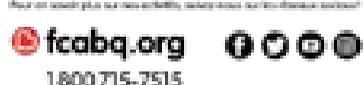
MERCREDI 21 AVRIL À 14 H : CONFÉRENCE

- Assister à une conférence virtuelle offerte par la Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ) avec le nouveau porte-parole de la Semaine de l'action bénévole 2021. Mais qui est-ce? Indice : c'est une personnalité dans le domaine de l'information que vous connaissez bien. D'autres invités-surprises se joindront à la conférence. Suivez-nous sur notre page Facebook pour plus d'informations : www.facebook.com/CABAUX4VENTS.
- **GRATUIT.** La conférence est offerte à tous.



TROUVE TON STYLE SUR jebenevole.ca

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE ^{47^e}
18 au 24 avril 2021



Virginie Fortin

LA DOUCHE FROIDE

Ce mois-ci, je me suis arrêté sur un mot éloquent : adaptation. Il s'agit d'un concept que je trouve fascinant et qui est présent dans mon quotidien de multiples façons. Ses racines viennent du latin « apte » et « ajuster » soit quelque chose que nous avons été appelés à faire constamment dans la dernière année. Bien sûr, le sens premier est de s'habituer à un environnement en modifiant son comportement en fonction de celui-ci, mais ce mot est aussi la définition même de mon domaine d'étude. En effet, en traduction, la pratique entière consiste à adapter un message vers une autre langue, une autre culture, une autre génération ou d'un autre média.

Si vous lisez parfois mes chroniques, vous avez peut-être constaté que mes nombreuses aventures en sac à dos ont nécessité beaucoup d'ajustements. Comme un voyage se passe rarement comme prévu, on y aiguisé notre souplesse, notre acceptation, notre inventivité et notre capacité à « se virer sur un 10 cennes ». Je suis d'avis que la faculté d'adaptation est un muscle qui s'entraîne et, plus on est confronté à des changements volontaires ou non, plus on est capable d'en tirer avantage. L'humain doit s'adapter depuis des millénaires, il ne faut pas sous-estimer nos aptitudes.

Les réactions face aux nouveautés me font penser aux fois où j'ai dû apprivoiser les douches froides. J'ai eu la chance de vivre deux expériences d'immersion culturelle dans une famille d'accueil; 8 semaines au Pérou, puis 10 au Rwanda. L'arrivée dans un environnement différent comporte inévitablement un lot de choc, mais j'avais toujours un petit pincement au cœur lorsqu'on me confirmait qu'il n'avait pas de chauffe-eau. Ouille. Les premières douches étaient pénibles et courtes, je devais me préparer mentalement pour enfin laver mes cheveux. J'appréhendais ce changement qui incommodait mon confort, il m'apparaissait impensable que je puisse m'y faire après avoir connu tant d'années de douches chaudes.

Pourtant, au bout d'une dizaine de jours, la magie de l'adaptation faisait son effet. Au Pérou comme au Rwanda, je me suis rapidement habitué à me laver sous un jet parfois glacial. Certes, les douches étaient rapides, mais au bout de quelques semaines je n'y pensais même plus. Ça devenait tellement naturel que je songeais sincèrement à garder cette bonne habitude à mon retour au Québec, autant pour les bienfaits corporels que pour l'environnement. Évidemment, lorsque je retombais sous le jet chaud à la maison, j'oubliais le projet. Ah!

C'est un exemple bien banal, mais à mes yeux ça représente à petite échelle le processus par lequel on passe face à un changement. Tout d'abord on peut refuser catégoriquement une nouvelle réalité avec frustration, puis essayer de se s'y accoutumer. La période d'adaptation est un effort rarement agréable, mais ce qui semblait impensable devient soudainement une habitude et on se rend compte que l'Everest devant nous était seulement la montagne de Bromont. On a qu'à se rappeler les vives oppositions envers les ceintures de sécurité, les sacs réutilisables, l'interdiction de fumer dans les commerces, le compost municipal, etc.

Malheureusement, certaines personnes ne s'acclimateront jamais à une douche froide, soit parce qu'ils sont incapables de passer à travers le petit entre-deux inconfortable, ou soit parce qu'ils sont réfractaires à tout changement. C'est bien dommage. La capacité à s'ajuster est dans nos gènes, il faut lui faire confiance. Je crois que la formule gagnante c'est d'apporter des modifications graduelles, d'intégrer de nouvelles habitudes une à une et, surtout, se laisser du temps. En faisant un effort conscient pendant un certain moment, n'importe quoi peut devenir un automatisme : lire plus, arrêter de fumer, se coucher plus tôt, courir le matin, cuisiner, consommer moins, remplir ses produits en vrac, etc. C'est toujours la première fois qui est la plus difficile, c'est d'ailleurs ce qui me motive les rares occasions où je décide de me mettre au jogging. Qui a aimé sa première goulée de vin? Je suis dans l'industrie de la microbrasserie depuis plus de neuf ans et j'ai vu l'intérêt montant des Québécois pour les IPA, les bières sûres, les stouts. Une ouverture et une curiosité collective qui pousse la créativité brassicole.

Cette approche graduelle est celle que je préconise pour les gestes écologiques. Après tout, même avec toute la bonne volonté on ne devient pas « zéro déchet » en l'espace d'un mois! C'est une démarche qui prend des années et de l'indulgence envers soi-même. Si les sacs réutilisables font déjà partie de votre vie, équipez-vous de petits sacs en filet pour les fruits et légumes et ainsi de suite!

S'adapter, c'est l'un des atouts les plus primitifs que nous ayons. Sautons dans la douche froide et ayons confiance en nos capacités. Je nous souhaite de muscler notre faculté d'adaptation et d'accueillir le changement avec assurance et souplesse.



On a tous de bonnes questions sur la vaccination



Au Québec, la vaccination contre la COVID-19 s'est amorcée en décembre 2020. Cette opération massive vise à prévenir les complications graves et les décès liés à la COVID-19 ainsi qu'à freiner la circulation du virus de façon durable. Par la vaccination, on cherche à protéger la population vulnérable et notre système de santé, ainsi qu'à permettre un retour à une vie plus normale.

LA VACCINATION EN GÉNÉRAL

Pourquoi doit-on se faire vacciner?

Les raisons de se faire vacciner sont nombreuses. On le fait entre autres pour se protéger des complications et des risques liés à plusieurs maladies infectieuses, mais aussi pour empêcher la réapparition de ces maladies.

À quel point la vaccination est-elle efficace?

La vaccination est l'un des plus grands succès de la médecine. Elle est l'une des interventions les plus efficaces dans le domaine de la santé. Cela dit, comme tout autre médicament, aucun vaccin n'est efficace à 100 %. L'efficacité d'un vaccin dépend de plusieurs facteurs, dont :

- l'âge de la personne vaccinée;
- sa condition ou son état de santé (ex. : système immunitaire affaibli).

L'EFFET DES VACCINS EN UN COUP D'ŒIL



- L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime que la vaccination permet d'éviter **plus de deux millions de décès** dans le monde chaque année.
- Depuis l'introduction des programmes de vaccination au Canada en 1920, la **poliomyélite a disparu** du pays et plusieurs maladies (comme la **diphtérie**, le **tétanos** ou la **rubéole**) sont presque éliminées.
- La **variole** a été **éradiquée** à l'échelle planétaire.
- La principale bactérie responsable de la **méningite bactérienne** chez les enfants (*Hæmophilus influenzae* de type b) est maintenant **beaucoup plus rare**.
- L'**hépatite B** a **pratiquement disparu** chez les plus jeunes, car ils ont été vaccinés en bas âge.



LA VACCINATION CONTRE LA COVID-19

Le vaccin est-il sécuritaire?

Oui. Les vaccins contre la COVID-19 ont fait l'objet d'études de qualité portant sur un grand nombre de personnes et ont franchi toutes les étapes nécessaires avant d'être approuvés.

Toutes les étapes menant à l'homologation d'un vaccin ont été respectées. Certaines ont été réalisées de façon simultanée, ce qui explique la rapidité du processus. Santé Canada procède toujours à un examen approfondi des vaccins avant de les autoriser, en accordant une attention particulière à l'évaluation de leur sécurité et de leur efficacité.

Quelles sont les personnes ciblées pour la vaccination contre la COVID-19?

On vise à vacciner contre la COVID-19 l'ensemble de la population. Cependant, le vaccin est disponible en quantité limitée pour le moment. C'est pourquoi certains groupes plus à risque de développer des complications de la maladie sont vaccinés en priorité.

Peut-on cesser d'appliquer les mesures sanitaires recommandées lorsqu'on a reçu le vaccin?

Non. Plusieurs mois seront nécessaires pour protéger une part suffisamment importante de la population. Le début de la vaccination ne signifie pas la fin des mesures sanitaires. La distanciation physique de deux mètres, le port du masque ou du couvre-visage et le lavage fréquent des mains sont des habitudes à conserver jusqu'à nouvel ordre.

Comment les groupes prioritaires ont-ils été déterminés?

La vaccination est recommandée en priorité aux personnes qui courent un risque plus élevé de complications liées à la COVID-19, notamment les personnes vulnérables et en perte d'autonomie résidant dans les CHSLD, les travailleurs de la santé œuvrant auprès de cette clientèle, les personnes vivant en résidence privée pour aînés et les personnes âgées de 70 ans et plus. À mesure que les vaccins seront disponibles au Canada, la vaccination sera élargie à de plus en plus de personnes.

Ordre de priorité des groupes à vacciner

- 1 Les personnes vulnérables et en grande perte d'autonomie qui résident dans les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) ou dans les ressources intermédiaires et de type familial (RI-RTF).
- 2 Les travailleurs du réseau de la santé et des services sociaux en contact avec des usagers.
- 3 Les personnes autonomes ou en perte d'autonomie qui vivent en résidence privée pour aînés (RPA) ou dans certains milieux fermés hébergeant des personnes âgées.
- 4 Les communautés isolées et éloignées.
- 5 Les personnes âgées de 80 ans ou plus.
- 6 Les personnes âgées de 70 à 79 ans.
- 7 Les personnes âgées de 60 à 69 ans.
- 8 Les personnes adultes de moins de 60 ans qui ont une maladie chronique ou un problème de santé augmentant le risque de complications de la COVID-19.
- 9 Les adultes de moins de 60 ans sans maladie chronique ni problème de santé augmentant le risque de complications, mais qui assurent des services essentiels et qui sont en contact avec des usagers.
- 10 Le reste de la population de 16 ans et plus.

Est-ce que je peux développer la maladie même si j'ai reçu le vaccin?

Les vaccins ne peuvent pas causer la COVID-19, car ils ne contiennent pas le virus SRAS-CoV-2 responsable de la maladie. Par contre, une personne qui a été en contact avec le virus durant les jours précédant sa vaccination ou dans les 14 jours suivant sa vaccination pourrait quand même faire la COVID-19.

La vaccination contre la COVID-19 est-elle obligatoire?

Non. Aucun vaccin n'est obligatoire au Québec. Il est toutefois fortement recommandé de vous faire vacciner contre la COVID-19.

Est-ce que le vaccin est gratuit?

Le vaccin contre la COVID-19 est **gratuit**. Il est distribué uniquement par le Programme québécois d'immunisation. Il n'est pas possible de se procurer des doses sur le marché privé.

Si j'ai déjà eu la COVID-19, dois-je me faire vacciner?

Oui. Le vaccin est indiqué pour les personnes ayant eu un diagnostic de COVID-19 afin d'assurer une protection à long terme.

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

☎ 1 877 644-4545

Québec



L'UNITÉ PASTORALE VOUS INFORME... ST-BERNARDIN ET ST-JOACHIM



Mot de l'équipe

Réjouissons-nous! Cette année, nous pouvons vivre une montée vers Pâques selon nos traditions chrétiennes catholiques! Prions particulièrement pour tous les croyants du monde qui sont privés de ce privilège pour toutes sortes de raisons. Maintenant, nous pouvons mieux les comprendre.

Que ce temps liturgique nourrisse notre espérance et notre joie de vivre!
Joyeuses Pâques!

Horaire de la semaine sainte et Pâques

Face à la réalité de devoir décider quelques semaines d'avance l'horaire de la semaine sainte, nous avons choisi une seule heure pour les 3 célébrations, soit 15 h. Ainsi, même si notre région retourne en palier sanitaire rouge et que le couvre-feu est à 20h, nous pourrions vivre pleinement ces belles célébrations. Nous sommes conscients que cet horaire est moins favorable aux travailleurs de jours et nous en sommes désolés. Vous constaterez aussi que la célébration du Jeudi saint se déroulera exceptionnellement cette année dans l'église de St-Bernardin plutôt que dans l'église de St-Joachim.

Jeudi saint, 1^{er} avril : 15 h à St-Bernardin

Vendredi saint, 2 avril: 15 h à St-Bernardin.

Vigile pascale, 3 avril : 15 h à St-Bernardin

Pâques, 4 avril: 9 h 30 à St-Joachim et 10 h 45 à St-Bernardin

Précisions sur la tenue des célébrations dans nos églises (en date du 15 mars)

Comme vous le savez déjà, depuis le 8 mars nous sommes en zone orange, et les lieux de culte peuvent accueillir un maximum de **100 personnes** à la condition de l'application stricte des mesures sanitaires que voici:

- Le port du **masque de procédure** est obligatoire en tout temps, même lorsque les personnes sont à leur place (sauf le temps de communier). Cette mesure est la même dans les cinémas et les salles de spectacle.
- La **distance de 2 m** doit être en tout temps respectée, même lorsque les personnes sont à leur place. (Auparavant, cette distance dans les bancs pouvait être de 1,5 m.)
- Il est permis qu'une ou deux personnes puissent **chanter**, à une distance de plus de deux mètres de l'assemblée, avec un microphone autant que possible. Si la distance ne peut être respectée, la personne chante derrière une cloison de plexiglas.
- Le **chant de l'assemblée** demeure interdit, de même que le chant choral.
- Il faut limiter au maximum les **paroles récitées** par l'assemblée.
- Les **déplacements dans l'église** sont interdits pendant la célébration : les gens demeurent à leur place et c'est le ministre qui se déplace. Il peut y avoir plus d'un ministre de la communion. La raison est que lors des déplacements, il est plus difficile de conserver la distance de 2 m.
- Il n'y a plus de réservation de place.

Réouverture du Comptoir familial et du Petit coup d'pouce

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

Petit coup d'pouce : le vendredi 13 h à 16 h

Attention : les 2 services seront fermés les 1^{er}, 2 et 3 avril.



CAPSULE ÉCOLO

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

« *Le Royaume de Dieu est comme une graine de moutarde : quand on la sème en terre, elle est la plus petite de toutes les semences du monde; mais quand on l'a semée, elle monte et devient plus grande que toutes les plantes potagères, et elle pousse de grandes branches, si bien que les oiseaux du ciel peuvent faire leurs nids à son ombre.* » (Marc 4, 30-32)



L'arrivée du printemps est soulignée par l'arrivée des oiseaux migrateurs au Québec, et plusieurs pensent à remplir les mangeoires pour la nouvelle saison. Pour le bien-être de ces oiseaux (et votre plaisir à les voir), suivez ces quelques conseils : lavez la mangeoire et la baignoire à l'occasion; offrez de bonnes graines (sans moisissures et non périmées); et ne placez pas les mangeoires trop près de la fenêtre pour éviter que les oiseaux frappent la vitre accidentellement. Si le nichoir n'est pas occupé, videz-le. De nouveaux locataires pourraient arriver bientôt. Finalement, apprenez à les identifier et initiez les plus jeunes. La Création est pleine de merveilles!



CHEVALIERS DE COLOMB DE WATERLOO - 1919-2019

COLLECTE DE SANG: L'objectif de 75 donneurs a été atteint. En effet, 77 donneurs se sont présentés lundi le 8 mars dernier au sous-sol de l'église St-Bernardin à la collecte organisée annuellement par les Chevaliers, conjointement avec Héma-Québec. Et tout ça malgré les contraintes causées par la Covid. Les remerciements du Grand Chevalier, Stephen Sullivan, vont d'abord aux donneurs et ensuite aux bénévoles dont Diane Sullivan, principale responsable, André Rainville, Bruno Forand et Louise Wigger, Monique Wigger, Lucien et Gisèle Desrochers, et Georges Cabana. Ces dons font une différence vitale pour les receveurs. Un geste des plus humanistes qui ne coûte rien mais apporte gros, soit la vie. Bravo!



CERCLE DE FERMÈRES WATERLOO

Avril ne te découvre pas d'un fil ! Poisson d'Avril ! La Fête de Pâques ! Le jour de la terre le 22 avril !

C'est ce que me rappelle le mois d'avril, mais aussi c'est un rappel pour l'abonnement au Magazine des Cercles de Fermières du Québec. Pourquoi devenir membre du Cercle de Fermières Waterloo en 2021? Nous sommes encore en pandémie, le Cercle est fermé et les activités inexistantes pour le moment. Et si on y pensait un peu ? Tout d'abord, être membre de la plus grande association féminine au Québec, ce n'est pas rien. Avoir comme mission la préservation et la transmission du patrimoine culturel et artisanal et l'amélioration des conditions de vie de la femme et de la famille, c'est ambitieux ! En devenant membre vous recevrez 5 numéros du Magazine l'Actuelle. C'est un 30\$ bien investi. Vous le méritez bien.

N'oubliez pas de célébrer le jour de la terre le 22 avril. Au Québec, cette journée est célébrée depuis 1995.

Pour information : Marjolaine Gince 450 539-3971



Transport collectif en Haute-Yamaska



Service de transport vers



Départs de **Saint-Joachim-de-Shefford**,
Shefford, **Warden** et **Waterloo**

Centre de vaccination de Granby

(Hôtel Castel)



Réservez votre place !

450 539-4515

Information : haute-yamaska.ca

Heures d'opération

Lundi au vendredi

7 h à 18 h 30

Samedi

9 h à 17 h

Tarif

6,50 \$/passage



Réervations obligatoires

Réservez au plus tard à **14 h la veille de votre transport**. Les réservations pour le samedi et le lundi doivent être effectuées le vendredi, avant 14 h.

Un service offert par la



mrc

La Haute-Yamaska
Prospère de nature



L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE : DE PLUS EN PLUS FRÉQUENTE CHEZ LES ÉLÈVES

Depuis toujours, certains élèves souffrent d'anxiété de performance à l'école, par contre avec l'arrivée de la Covid 19, celle-ci en touche beaucoup plus et plus intensément.

Le stress de performance est une sorte d'anxiété qui est liée à une évaluation. C'est par la pression démesurée que la personne se met sur les épaules pour réussir qu'elle est causée. Elle peut provoquer des migraines, de l'insomnie et même des crises de panique. Le manque de sommeil et le constant stress qui l'occupent devient rapidement épuisant pour l'élève. Sa santé mentale se détériore. Selon une enquête que le journal de Québec a menée, un élève sur trois en souffre, ce qui est très préoccupant. La plupart des professeurs vont être très bons pour aider les élèves qui en souffrent. "Parfois, je me mets tant de pression pour un examen que lorsque je suis en train de le faire, je stress beaucoup trop et je gèle pour la plupart du temps donné. Ça fait qu'il me manque du temps pour finir correctement mon examen", confie une élève qui est touchée par cette anxiété, "Cela affecte beaucoup mes notes".

Ces derniers temps, cette anxiété touche beaucoup plus de jeunes en raison de l'année scolaire 2019-2020 qui a été coupée en mars en raison du confinement pour la Covid 19. Il y a eu des cours en ligne qui ont été installés, mais ce n'était pas tous les élèves qui avaient les moyens de s'y présenter. De nombreuses

matières n'ont pas été enseignées l'an passé ce qui affecte gravement les moyennes cette année. Plusieurs de ces matières sont importantes afin de réussir pour l'année suivante. Certaines écoles sont préoccupées, car apparemment les moyennes n'ont jamais été aussi basses. Dans plusieurs cours, les élèves sont en retard dans le programme. Dans les cours où le retard est plus grave, le professeur doit avancer plus vite afin de pouvoir rentrer les apprentissages de l'an passé non-vus et ceux de cette année dans un certains laps de temps. Cette vitesse augmente de beaucoup l'anxiété pour les élèves, car dans certaines matières, à force d'avancer comme ça, les élèves ont à peine le temps d'assimiler totalement les informations, que déjà on passe à autre chose. L'instabilité et la non-compréhension que cela cause provoque un certain stress pour tout le monde. "Depuis la Covid, mes notes baissent et je me mets un important stress sur les épaules pour que mes notes restent dans la même moyenne que les années précédentes", confie un jeune homme, "Ce stress fait en sorte que je dors moins et que mon humeur est moins plaisante".

*Léanne Sicotte
4^e secondaire*



Il est fréquent que les élèves éprouvent du stress lors des évaluations. Dans les pires cas, cela se traduit parfois par des crises d'angoisse.

LES ANIMÉS JAPONAIS SONT POPULAIRES AUPRÈS DES JEUNES

Les animés japonais deviennent de plus en plus populaires auprès des jeunes. Pour ce faire, nous écoutons les propos de Gabriel Bélanger, élève de l'école secondaire Wilfrid-Léger à Waterloo qui en est fan depuis 4 ans.

Gabriel Bélanger, un élève de Wilfrid-Léger aime beaucoup les animés et il nous donne ses propos. « J'ai découvert ça quand un de mes amis m'a proposé de regarder un animé et j'ai bien aimé », a-t-il dit. « Au début, nous écoutions ça sur YouTube moi et mes amis », a dit Gabriel.

Il se trouve que Gabriel regarde ses animés sur des plateformes sur internet. « Je les écoute généralement sur soit Funimation, un site web qui nécessite un abonnement payant ou bien 9Anime.to qui est gratuit », a-t-il mentionné. « Cependant, je recommande seulement ce site web si vous possédez une application qui bloque les publicités qui peuvent parfois contenir des virus », a-t-il ajouté. Sur le site web theclearanceco.co.uk, il y a un texte qui explique ce qu'il faut faire pour éviter les publicités contenant parfois des logiciels malveillants sur la plateforme 9anime.to et ainsi regarder des animés en toute sécurité.

Gabriel Bélanger a également dit que ses types d'animés préférés sont plus dans le genre combat et fantastique. Il a mentionné que son animé préféré est Tokyo Goul. « J'ai écouté les séries plus d'une fois et j'ai également lu les mangas », a-t-il mentionné. Il a donné d'autres exemples d'animés qu'il avait écoutés tels que High School DxD, The Testament of Sister New Devil ainsi que Fairy Tail. « En ce moment, je suis en train d'écouter Death Note. », a dit Gabriel. Selon le site web imdb.com, Tokyo Goul se situerait 14^e dans le top 50 des animés.

Vous vous demandez peut-être par quelle manière Gabriel préfère regarder ses animés? Et bien il a dit qu'il préférerait les écouter en version originale. « Cependant, lorsqu'ils sont en japonais, j'aime mieux mettre les sous titres en anglais car ça me permet de comprendre. », a-t-il mentionné. Gabriel a également ajouté qu'il a découvert les animés japonais il y a 4 ans et qu'il aime ça depuis le début.

*Émile Bilodeau
4^e secondaire*



Gabriel Bélanger, élève de 4^e secondaire, nous partage ses coups de cœur en fait de séries animées japonaises.



Lettre ouverte

LA GÉRIATRIE SOCIALE

Dans notre société, de nombreuses personnes âgées sont actives et impliquées dans nos milieux. Toutefois, de nombreuses personnes du même âge sont isolées socialement. La pandémie a forcé toutes ces personnes à s'isoler pour éviter d'être infectées par la Covid-19. Qu'en est-il de l'état de leur vieillissement? S'est-il maintenu ou dégradé?

Bien avant la pandémie, toutes les organisations communautaires se posaient la même question : *Comment rejoindre les personnes âgées que nous ne voyons jamais dans nos services, dans nos activités?* Cette préoccupation majeure est au cœur d'une réflexion que les membres de la Table de concertation des aînés de la Haute-Yamaska ainsi que d'autres acteurs du milieu politique, de la santé, des organismes jeunesse et familles, ont débuté en novembre 2018, lors d'une journée portant sur le sujet.

D'ici 2030, nous devons nous préparer à l'augmentation du nombre des personnes âgées dans notre communauté. Ensemble, nous devons trouver des moyens pour favoriser un vieillissement normal de cette portion de la population en mettant l'emphase sur la prévention.

Suite à cette journée de réflexion, Mme Luce Bérard, citoyenne impliquée, a soumis aux membres de la Table de concertation des aînés de la Haute-Yamaska l'idée d'envisager l'implantation d'un projet de gériatrie sociale sur notre territoire. Cette nouvelle initiative développée par le Dr Stéphane Lemire, gériatre, **consiste à identifier des personnes âgées qui vivent des situations propices à accélérer leur vieillissement et mettre les ressources en place pour éviter que la condition de ces personnes ne se détériore.**

L'idée a suscité l'intérêt de plusieurs membres de la Table de concertation des aînés de la Haute-Yamaska qui ont formé un comité afin de collecter de l'information et analyser la faisabilité du projet. En novembre 2019, les membres du comité ont présenté les résultats de leurs travaux aux partenaires communautaires, politiques et du réseau de la santé. Le projet emballe les partenaires et c'est le début des démarches formelles.

En mars 2020, la pandémie de la Covid-19 isole complètement toutes les personnes âgées. Les organismes communautaires, offrant des services à ces personnes, usent d'innovation pour maintenir les liens avec eux. L'arrêt de nombreux services laissent des traces : déconditionnement physique, situation de santé qui s'aggrave, détresse psychologique. Ces situations nous confirment que l'implantation d'un projet de gériatrie sociale est nécessaire. C'est l'opportunité pour créer un filet de sécurité pour les personnes âgées de notre territoire! C'est un projet qui se veut rassembleur et nous croyons qu'il fera la différence dans nos approches et donc dans notre communauté!

Le projet prend forme. En octobre 2020, un comité fondateur est mis sur pied et c'est monsieur André Plouffe, directeur de la Coop Autonomie Chez-soi qui est porteur du projet. Les démarches avec la Fondation Âges, destinée au déploiement de la gériatrie sociale au niveau provincial, vont bon train.

En s'alliant pour développer ce modèle chez nous, nous mettons à profit l'expertise et les ressources de chaque organisation dans le déploiement de ce projet.

Ensemble, nous pouvons innover en collaborant au bien-être de notre communauté!

Céline Duval, présidente de la Table de concertation des aînés de la Haute-Yamaska

Comité fondateur de la Gériatrie sociale en Haute-Yamaska

- Luce Bérard, initiatrice du projet
- André Plouffe, DG Coop Autonomie chez soi
- Céline Duval, présidente de la Table de concertation des aînés de la Haute-Yamaska
- Sophie Foisy, DG Société Alzheimer Granby et région
- Agathe Dion, Association féminine d'éducation et d'action sociale (Afeas locale Granby)
- Marielle Labrie, Coop Autonomie chez soi
- Jennifer Ross, attachée politique du député François Bonnardel
- François Forest, Aînés actifs de Shefford
- Roxana Cledon, organisatrice communautaire CIUSSSE de l'Estrie CHUS

COUREZ LA CHANCE DE GAGNER



JUSQU'AU 15 MAI, À L'ACHAT DE 4 PNEUS D'ÉTÉ NEUFS, VOUS COUREZ LA CHANCE DE GAGNER 1 DES 6 CHÈQUES-CADEAUX, D'UNE VALEUR DE 100 \$* CHACUN.

*APPLICABLE SUR VOS PROCHAINES FACTURES DE MÉCANIQUE OU D'ENTRETIEN.

DE PLUS, LORS DE L'ACHAT DE PNEUS NEUFS, L'INSTALLATION (POSE, ÉQUILIBRAGE ET VALVES) EST INCLUSE DANS LE PRIX DE VENTE. VOUS POURRIEZ ÉGALEMENT BÉNÉFICIER DE GARANTIE ET D'UN RABAIS POSTAL SELON LE MANUFACTURIER.



179 PRINCIPALE, WARDEN T 450 539-2608

GARAGEJEANPARENT.COM

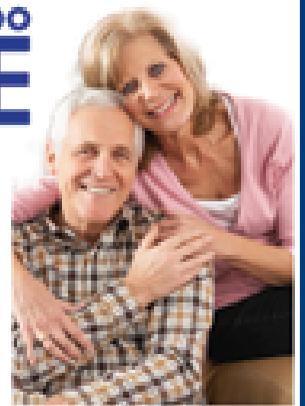
SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK



SANTÉ de Waterloo COURVILLE

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



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 coeur qui aime et les mains qui donnent

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



camp de jour



LES INSCRIPTIONS SONT DÉJÀ COMMENCÉES!

Waterloo
PARTENAIRE DE VIE

VOUS AVEZ UN PROJET ESTIVAL

- ✓ **PISCINE**
- ✓ **RÉNOVATION**
- ✓ **BÂTIMENT ACCESSOIRE**
- ✓ **CLÔTURE ET HAIE**

N'oubliez pas de vous informer pour les permis nécessaires.

Service d'urbanisme
permis@ville.waterloo.qc.ca
450 539-2282 poste 220

RETRAIT DES ABRIS TEMPORAIRES

15 AVRIL

!!!





DANS LE CADRE DU CONCOURS **WATERLOO VEUT TE FAIRE BRILLER**

qui s'est tenu sur notre page Facebook récemment, la Ville de Waterloo souhaite féliciter les nommés et les remercier chaleureusement de nous rendre collectivement fier de notre ville!

Académie d'entrepreneuriat A.B.-Foster - Dominic Sicotte

Action Lac Waterloo

Activ8 - Rick Wheeler et Suzie Jetté

Anny Schneider

Association de Hockey Mineur Brome-Yamaska

Atelier Ulric & Associés

Au Loup - Bed & Boutique

Au P'tit Poulet

Aventuriers Voyageurs

Banque CIBC de Waterloo et son équipe

Bar le Devin - Valérie Lussier

Bière-Ô-Loo - Stéphane, Jessika et Virginie

Boulangerie artisanale Phil's - Beigne d'autrefois - Janet Mandigo

Boutique Les Trésors cachés - Ginette Messier

Caisse Desjardins de Waterloo et son équipe

Centre d'action bénévole Aux 4 vents - Toute l'équipe et ses bénévoles

Centre jardinage Les Jardins du Roy

Clinique médicale Waterloo - Karine Lachance et toute l'équipe

Clinique Vétérinaire de Waterloo

Clôtures Laplume et son équipe

Club d'athlétisme de Waterloo

Club d'aviron de Waterloo

Comité de bénévoles Cœur Villageois

- Annie Lapierre
- Rosalie Bissonnette
- Sylvain Hamel
- Jim Barry
- Yvan Labrecque
- Mélissa Pelletier

Comité WATT et tous les membres du comité

Compagnie de théâtre Sauvageau - Louise-Marie Dion

Cours pour ta vie - Jean-Christophe Renaud

CPE Buissonnière et son équipe

CPE Les Jeunes Pouces inc et son équipe

Dépanneur BoniSoir - Mathieu Coderre et Félix Turbide

Dépanneur Dixie

Dollarama

Échoppe du Savetier - André Latour

Éco-centre de Waterloo

École de piano Josée Fortin

École de l'Orée-des-Cantons et tous les enseignants

École secondaire Wilfrid-Léger et tous les enseignants

Entraide Jeunesse François Godbout

Espace Boho - Andrée-Anne Ratté

Espace famille - Ani et Gabrielle

Fancy Goat Productions - Alex St-Martin, Jessica Lemay et Noémie

Denicourt

FC Waterloo - Pierre-Paul Foisy

Garage Bazinet et fils

Garage JMB moto

Gâteaux Duvoquic Cakes

Home Hardware - Surplus Malouin

Les citoyens pour leur implication :

- Daniel Renaud
- Denise Lauzière
- Monique Wigger
- Paul-Éloi Dufresne
- Renée Fournier
- Suzie Coutu
- Yves Roy
- Yvon Lauzière

La Bouchère - Mélanie Beaulac

La Taule - Centre d'entraînement athlétique - Yannik Morin

Le paramédic et conseiller Pierre Brien

Les Ballets Jacinthe Daviau

Maison de la Culture de Waterloo

Maison des jeunes l'Exit

Maison florale Waterloo

Manoir Maplewood

Métro Plouffe et son équipe

Monikat animalerie - Geneviève Arès

Opto Réseau et son équipe

Podologue Aux Pieds Santé

Quartier Sportif Dek Hockey Waterloo

Regroupement de citoyens Chambourg-sur-le-Lac

Restaurant l'Express - Manon Papineau et Sabrina Gagné

Restaurant Maurice Pizzeria

Robin - Bière Naturelle

Salon funéraire - Le Sieur

Salon funéraire - Les résidences et jardins funéraires Bessette

Santé Courville Waterloo et son équipe

SAQ

Service de garde Le Monarque

Subway

Sweet Tara's/ Tara Sucrée

Terrasse du Roi - Danik Roy et Alison Roy

Tournoi National Pee-Wee de Waterloo et tous ses bénévoles

Waterloo Légion 77

Ville de Waterloo

- Les anciens et nouveaux conseillers et maires
- L'équipe de la SAAQ
- L'équipe de Sécurité incendie / Paramédic
- L'équipe des loisirs
- L'équipe du développement économique et touristique
- L'équipe des travaux publics

WATERLOO
ensemble.



BARBIER *José Lito*

Coupe hommes, rasages à la lame avec mousse chaude et taille de barbe
—Texte ou appelle—
450 204-5612
7, Place du Lac, Granby

Avec rendez-vous
Mardi - Mercredi : 9 h à 17 h
Jeudi : 12 h à 18 h
Vendredi : 9 h à 18 h
Samedi : 9 h à 15 h

Certificats cadeaux disponibles





OUVERTURE HORS-SAISON DE POMMES CROUSTILLANTES

VERGER
JEAN-PIERRE BISSON

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

1, 2, 3 et 4 avril 2021
29, 30 avril, 1 et 2 mai 2021
3, 4, 5 et 6 juin 2021

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

 **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



**TU ES À L'AISE EN PUBLIC ? AVIDE DE PLEIN AIR ?
SPÉCIALISTE DE LA RÉGION ? PASSIONNÉ(E) D'ENVIRONNEMENT ?
IL Y A UNE PLACE POUR TOI - POSTULE MAINTENANT !**

PRÉPOSÉ(E) DE PARC* PLAGE MUNICIPALE	→	<ul style="list-style-type: none"> • PASSE TES JOURNÉES À L'EXTÉRIEUR • ACCUEILLE LES GENS ET LOUE DES EMBARCATIONS
SAUVETEUR(EUSE) - PLAGE* PLAGE MUNICIPALE	→	<ul style="list-style-type: none"> • PASSE TES JOURNÉES À L'EXTÉRIEUR • ASSURE LA SÉCURITÉ DES CITOYENS ET VISITEURS
AGENT(E) D'INFORMATION* BUREAU D'ACCUEIL TOURISTIQUE	→	<ul style="list-style-type: none"> • FAIS DÉCOUVRIR LES SECRETS BIEN GARDÉS D'ICI • ACCUEILLE ET RENCONTRE LES VISITEURS AU KIOSQUE ET PARTOUT EN VILLE
PATROUILLEUR(EUSE) VERT(E)* SERVICE DE L'URBANISME	→	<ul style="list-style-type: none"> • PASSE TES JOURNÉES À RENCONTRER DES GENS • CONTRIBUE AUX MEILLEURES PRATIQUES ENVIRONNEMENTALES

* Certains postes pourraient demander d'être admissible au programme Emplois d'été Canada

Pour vivre un été inoubliable
Dépose ta candidature avant le 9 avril
tourisme@ville.waterloo.qc.ca






*Marguerite
Campbell*

QUI SE RAPPELLE DE LA CRONAME... 1944-1978 ?

Où encore de la MacDonald... son nom d'origine.

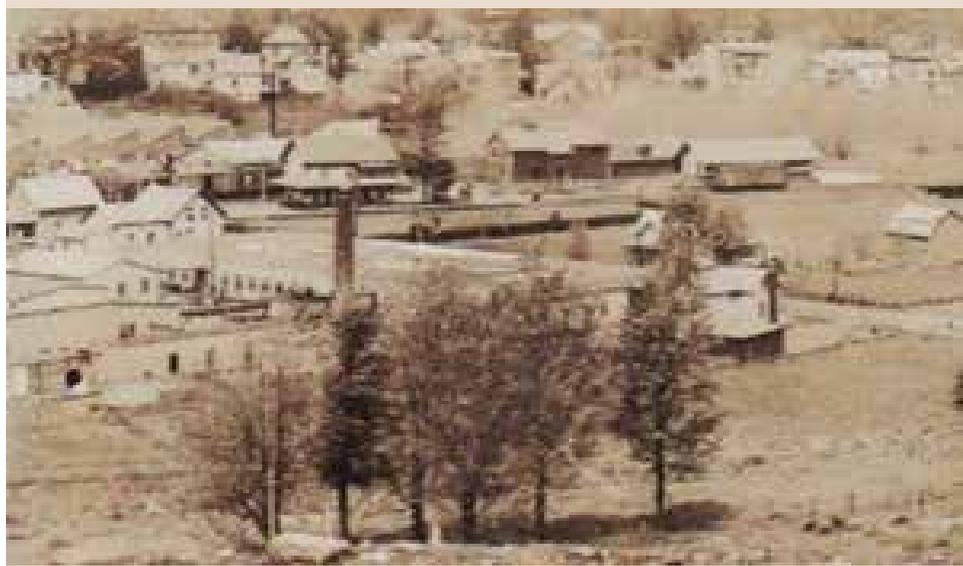


Photo : Macdonald Metal & Chemicals, premier plan, ancienne carte postale. Une vue de Waterloo prise de la Côte Clark...

La deuxième guerre avait apporté un développement rapide de l'industrie au Québec. Un groupe d'hommes d'affaires de Waterloo avait souscrit pour fonder une association qui s'était engagée à la construction d'usines de moyenne grandeur pour occuper la population grandissante.

L'industrie de Waterloo serait apparue dans le paysage de la ville en septembre 1944, sous le nom de MacDonald Metal & Chemicals. Elle était située sur la rue Taylor, tout près de la voie ferrée du Canadien Pacifique, évidemment, transport obligeait à l'époque.

Ils ont aussi attiré la Mack Molding en plus de la MacDonald, situées toutes les deux sur la rue qu'on appelait à ce moment-là, la rue du *Canadien Pacifique*... on comprend pourquoi... On voit la gare tout près de la Mack- Molding reconnaissable à sa toiture en dent de scie.

Le premier bâtiment de la Mc Donald mesurait 75X120 pieds de plancher, ce qui était considérable pour l'époque.

L'année suivante, un autre bâtiment, plus imposant encore que le premier a été ajouté tout juste derrière ce dernier. On le voit bien sur la dernière photo.

Jos. MacDonald avait, en plus, construit une usine d'explosifs sur le chemin de Warden sous le nom de *Flair*. Ces petits explosifs, de faible puissance, devaient servir à faire ouvrir les parachutes.

Comme elle fabriquait des pièces servant à la guerre, les autorités fédérales avaient fait construire des « maisons de guerre » ou *wartime housing* sur la rue MacDonald, pour recevoir tout ce personnel supplémentaire, elles y sont encore...évidemment, mais seulement après leur avoir ajouté des solages, puisque les maisons de guerre étaient construites sur pilotis, étant donné qu'elles devaient être démolies aussitôt la guerre terminée.

Il ne faut pas les confondre avec les maisons pour vétérans qui étaient de vraies maisons construites après la guerre, selon les normes en vigueur à ce moment. C'était une manière d'aider à leur rétablissement psychologique.

D'autres maisons avaient aussi été construites par MacDonald pour combler le personnel nécessaire à son usine de Waterloo. Ces maisons, construites sur la rue Eastern, étaient destinées à être permanentes...Elles y sont toujours d'ailleurs.

Petite anecdote... Une dame qui possédait une maison de chambres pour les travailleurs d'usine à ce moment-là, m'a dit qu'une cohorte de pensionnaires partait le matin après avoir déjeuné et peu après, la cohorte des travailleurs de nuit entrait. Après avoir fait

leur toilette, ils déjeunaient et se couchaient dans les mêmes lits que ceux partis le matin. Imaginer la somme de travail que cette femme devait faire tous les jours ...

Sa journée était bien remplie à cuisiner pour tout ce monde et changer les lits et laver tout, en plus des vêtements. Il n'y avait pas encore de machine automatique et encore moins de sècheuse. Mais, étant veuve, elle disait avoir aimé cela. Elle trouvait tout cela très divertissant.



Photo : « Waterloo, 125 ans d'histoire » (La voix de l'est, 11 mars 1937)

Après la guerre, la MacDonald s'est mise à fabriquer des accessoires de cuisine en broche comme des tablettes de four ou de réfrigérateurs, mais aussi d'autres petits objets usuels, comme des ustensiles de cuisine, des cuillères à mesurer, spatules ou fourchettes avec des manches de bois, évidemment.

Les informations dans les journaux, concernant cette usine sont très rares. En 1949, la raison sociale a changé pour Mc Donald Metal Products à la suite d'un changement de propriétaire. A ce moment le nombre de ses employées se chiffrait à 300 et ils travaillaient 24 heures sur 24.

La compagnie fabriquait à ce moment-là, des petits poêles électriques à placer sur les comptoirs, munis de ronds faits de petits filets en tire-bouchons et autres petits articles. C'était le début de ces appareils qui se vendaient comme des petits pains chauds. Toutes les revues et journaux en faisaient la promotion.

En 1954, l'usine a pris le nom de MacDonald Metals & Plastics d'après le Journal de Waterloo, *juillet 1954*. Eh oui le plastique avait fait son apparition durant cette période et devenait très populaire. En plus d'être très léger, il ne rouillait pas...et était beaucoup plus économique.

L'usine a, par la suite, été vendue à Croname. L'usine a alors pris le nom de Croname MacDonald Limited, pour finalement s'appeler simplement Croname Donald Ltd. La majorité de leurs exportations filaient droit vers les États-Unis, mais aussi vers les autres provinces du Canada. La documentation étant en anglais, évidemment, ils se sont confrontés, apparemment, à certains problèmes avec la loi 101 dans les années 1960...

La compagnie a envoyé, tout ce qui était transportable et réutilisable, au siège social, ou vers d'autres usines de la compagnie qui se situaient en Ontario ou ailleurs.

La compagnie a définitivement fermé ses portes le 16 juin 1978, d'après Paul Vary, un ancien travailleur. Ce dernier y a assisté personnellement en présence du Président de la compagnie.

Une autre des belles disparues au fil du temps....

Erratum... Le mois dernier, la Carnation a fermé ses portes en 1958.



4-4-48 COURS POUR TA VIE 2^e ÉDITION

Bonjour à tous!

Avec la COVID-19, nous avons dû mettre certains événements de côté. D'abord, le Méga bowling que nous voulions transformer en mini pot ne pourra pas se faire. Ensuite, le tour du lac Cours pour ta vie, qui repose sur le financement de commanditaires, sera aussi difficilement réalisable en temps de COVID.

Devant ces problèmes, Cours pour ta vie a donc décidé de revenir avec le défi virtuel du 4-4-48. Tout le monde fait son défi de chez lui. Ceux qui l'ont fait l'an passé savent que, malgré le fait que cet événement soit virtuel, on se sent quand même connecté.

Qu'est-ce que ce défi? L'objectif est de courir 4 miles (6,4 km), toutes les 4 heures pendant 48 h. C'est un très bon défi de course. Cette année, nous avons décidé de proposer divers niveaux de difficulté afin d'attirer plus de gens.

- 4-4-48 (4 miles toutes les 4 heures pendant 48 h)
- 4-4-48 (4 km toutes les 4 heures pendant 48 h)
- 4-4-24 (4 miles toutes les 4 heures pendant 24 h)
- 4-4-24 (4 km toutes les 4 heures pendant 24 h)
- 3/4-48 (3 fois 4 kilomètres par jour pendant 2 jours)
- 3/4-24 (3 fois 4 kilomètres dans une journée)
- 4/2-48 (1 fois 4 kilomètres pendant 2 jours)

Bien entendu, les défis peuvent être faits à la marche et si vous voulez l'adapter encore plus, vous n'avez qu'à nous le dire! Nous vous conseillons de trouver votre parcours de course/marche avant la journée du défi pour être certain de la distance que vous allez parcourir toutes les 4 heures. Un groupe Messenger sera créé pour tous les participants qui aimeraient s'y joindre. Par expérience, c'était extrêmement motivant d'envoyer des photos et de s'encourager dans ce groupe.

Pour inciter la participation et les dons, nous avons décidé d'amasser une multitude de prix très intéressants à faire tirer. Comment ça marche? Plus vous faites de dons, plus vous obtenez des billets de tirage. Pour chaque tranche de 10 \$ de don, vous obtenez 1 billet de tirage. Pour 50 \$, on double vos billets, donc 10 billets! Vous n'êtes pas obligé de participer à la course pour faire un don et être admissible au tirage. Les dons peuvent être faits sur le site Web Cours pour ta vie (www.courspourtavie.ca) ou par virement Interac directement à l'organisateur (Jean-Christophe Renaud).

Il n'y aura pas de surveillant pour vous suivre et vérifier que vous êtes réellement en train de réaliser le défi. Cet événement repose sur l'honneur et le respect de la course ou de la marche.

De plus, chaque participant choisissant un défi de 48 h aura le droit à 2 billets de tirage et ceux participant à un défi de 24 h auront le droit à 1 billet de tirage. Il est possible de remporter plus d'un prix (maximum 2)! What!!! Le résumé de l'événement et l'annonce des gagnants se fera le lundi soir 3 mai à 19 h par un Facebook live sur la page de Cours pour ta vie.

Voici la liste de prix que vous pourrez gagner :

- Paire de souliers Skechers (1)
- Caméra GoPro (1)
- Panier épicerie moyen du Marchand Général Chez Duff (20) (environ 20 \$ chacun)
- Carte cadeau Tim Horton de 20 \$ (3)
- Carte cadeau Subway de 20 \$ (3)
- Carte cadeau Métro de 50 \$ (1)
- T-shirt Cours pour ta vie (6)
- Gobelet à café et lunettes Cours pour ta vie (6)



Ça vaut la peine de bouger ou de faire un petit don.

Un merci spécial au Marchand Général Chez Duff et à Skechers pour leur générosité!



Les tandemeries



Lyne Ouellet

Avec le coronavirus et les beaux jours qui arrivent, voici le meilleur moment de se mettre au vélo !

Que ce soit pour améliorer votre santé ou faire des économies... ...faire du vélo pourrait être la meilleure décision que vous n'avez jamais prise !

Alors, voici 14 bienfaits du vélo ou pourquoi vous devriez pédaler tous les jours, puisqu'ici, c'est le paradis avec les nombreuses pistes cyclables qui nous entourent.

1. Vous pourrez vous rendre au travail en vélo et profiter de la vitamine soleil.
2. Vous allez dormir plus profondément. Si vous souffrez d'insomnie, le vélo va vous aider à régler ce problème.
3. Vous allez rajeunir physiquement. Faire du vélo permet de mieux oxygéner le corps et notamment les cellules de la peau. Cette meilleure circulation élimine les toxines et stimule la production de collagène. Ainsi, les effets du vieillissement sur la peau, sont ralentis.
4. Vous digérez mieux. Si le cyclisme stimule le coeur et la production de bonnes hormones, il permet aussi de favoriser la digestion et la perte de poids.
5. Vous stimulerez vos neurones. Et si je vous disais que faire du vélo booste les neurones ? En effet, on constate, chez les cyclistes, une amélioration de 5% des capacités cardiorespiratoires. En augmentant l'oxygénation du cerveau, on augmente la production de nouvelles cellules cérébrales dans l'hippocampe, la région du cerveau dédiée à la mémoire.
6. Vous tomberez malade moins souvent. Un exercice physique quotidien renforce notre système immunitaire. La conséquence est simple et radicale !
7. Vous augmenterez votre espérance de vie. Les personnes qui font de l'exercice régulièrement courent moins de risques de développer une maladie cardiovasculaire, du diabète de type 2, un cancer, de l'hypertension et d'être obèse.

14 BIENFAITS DU VÉLO

8. Vous stimulerez votre vie sexuelle. Être plus actif physiquement améliore la santé vasculaire, ce qui a aussi pour effet de stimuler la libido.
9. Vous aurez de meilleures performances, au travail et votre résistance au stress sera accrue.
10. Vous perdrez du poids facilement. On pense souvent que pour perdre du poids, il faut se lancer à corps perdu dans des entraînements. Joignez l'utile à l'agréable en pédalant en plein air.
11. Vous brûlez des graisses plusieurs heures après avoir fait du vélo Les médecins ont constaté que l'on brûle non seulement des graisses quand on fait du vélo... ...mais aussi plusieurs heures après !
12. Vous améliorerez votre souffle. Lorsqu'on fait du vélo, on utilise 10 fois plus d'oxygène qu'en restant assis devant un écran.
13. Vous serez de meilleure humeur. Les sportifs sont toujours heureux. Ceci n'est pas qu'un mythe ! Car faire du sport envoie des décharges d'hormones rendant heureux.
14. Vous lutterez contre la fatigue. Cela peut sembler étrange... ...mais faire un tour en vélo alors qu'on se sent fatigué redonne du pep.

Le vélo est un plaisir simple et accessible à tous



DES ALIMENTS POUR RENFORCER SON IMMUNITÉ



Dr^e Valérie Morissette,
chiropraticienne, D.C.
www.chirolamontagne.com

Certains aliments favorisent de bonnes défenses immunitaires grâce à leur teneur en vitamines et en antioxydants, je vous en présente quelques-uns.

Les agrumes



Les agrumes comme les oranges, les pamplemousses et les citrons sont riches en vitamine C. Cette vitamine participe au renforcement de l'organisme en stimulant la production d'une molécule capable de détruire les microbes.

L'ail



L'ail possède des propriétés antimicrobiennes, antiseptiques, anti-inflammatoires, anti-bactériennes, antibiotiques, antifongiques et antivirales. Ce qui fait de lui un aliment capable de chasser et d'éliminer un grand nombre de bactéries pathogènes quand elles parviennent à s'introduire dans notre organisme.

Le thé vert



Le thé vert, outre son effet drainant et diurétique qui fait fonctionner les reins et nettoie les toxines, est riche en antioxydants, ce qui protège l'organisme des microbes. Il peut être consommé tout au long de la journée mais attention, en excès, il limite l'absorption de fer.

Les légumineuses



Les légumineuses, tels que les lentilles, les pois chiches ou les flageolets, sont riches en protéines, mais elles sont également bourrées de fer, indispensable au bon fonctionnement du système immunitaire. En outre, elles sont rassasiantes.

Les champignons



Les champignons, grâce à leurs propriétés antivirales stimulent le système immunitaire. Par ailleurs, ils sont riches en sélénium, un oligo-élément connu pour son action antioxydante.

Le pain complet



Le pain complet est riche en fibres. Or, les fibres jouent un rôle essentiel dans la régulation de la glycémie, permettent d'éliminer certains éléments toxiques et renforcent le système immunitaire. Le pain blanc contient également des fibres mais dans une proportion moindre.

Les légumes verts



Les légumes verts sont riches en vitamines, en fibres et en oligo-éléments indispensables à l'organisme pour bien fonctionner. Les épinards notamment, ont une teneur élevée en fer et en vitamine A qui stimule la production d'anti-corps et la prolifération des globules blancs.

Les poissons gras



La vitamine D stimule le système immunitaire et protège contre les maladies, notamment contre les inflammations. Consommer des poissons gras riches en oméga 3, tels que le hareng fumé, la sardine, le maquereau, le saumon permet de faire le plein de vitamine D.



Photographe: Sophie d'Ayron

Anny Schneider,
Autrice, poète et herboriste-thérapeute accréditée

SE RÉSIGNER MAIS MISER SUR LE RENOUVEAU

Voilà plus d'un an que la pandémie a pris une grande place dans nos vies, n'empêche que c'est au quotidien que l'on avance et évolue, avant tout à l'intérieur de nos maisons et de nous-mêmes.

En tant qu'herboriste et écologiste un peu mystique, je crois vraiment que ce qui arrive sont des signes conjugués arrangés par le ciel et la terre, complices depuis toujours.

La terre et sa manifestation la plus claire qu'est la nature sauvage protestent contre nos abus indéniables. La plupart de nos eaux sont souillées par nos déchets inorganiques et nos déjections, nos forêts même publiques sont réduites en charpie, la moitié des espèces végétales et animales furent éliminées ou en danger. Plus que le temps de se



questionner sur qu'est-ce qu'on laissera à nos enfants et les leurs. Ce ne sont pas des délires paranoïaques mais hélas des faits, eux aussi validés par la science. Comme des graines qui peuvent remonter du sol et germer après des siècles, les virus sont des organismes multimillénaires qui apparaissent et se propagent en cas de déséquilibre, qu'il soit planétaire ou sanitaire.

Et le ciel là-dedans ? En tant que chrétienne atypique mais convaincue, je crois que le Créateur de tant de beauté à l'origine veut nous ramener à l'essentiel : l'amour, la bonté, la compassion et l'entraide, hélas de plus en plus absents dans notre interdépendance humaine perturbée, même à la campagne, jadis tellement plus conviviale...

Mais bon, le mois d'avril ramène Pâques, la douceur et l'espoir d'un renouveau possible, autant planétaire qu'écologique et humanitaire, à condition de changer beaucoup de choses.

À nous de décider si nous laissons gagner la maladie et la peur ou si mettons nos espoirs et nos forces à travailler pour la santé et surtout pour l'Amour plus fort que la mort.





La MRC de La Haute-Yamaska présente les...

RENDEZ-VOUS de **Géné** de **jeter**

Du 22 avril au 14 mai
ÉDITION VIRTUELLE!

Des **activités**, des **vidéos** et des **balados** pour vous accompagner vers le mode de vie zéro déchet, démystifier le recyclage et plus encore! Une programmation multiplateforme gratuite pour toute la famille!

2 ÉVÉNEMENTS EN DIRECT

Jeudi
22 AVRIL
19h

Conférence de lancement :
**LE ZÉRO DÉCHET
DÉCULPABILISANT**
avec **Laure Caillot** sur la
plateforme Zoom

Vendredi
14 MAI
18h45

Activité de clôture :
Lecture pour les tout-petits
du livre **LES TRÉSORS DE
M. MONSIEUR**
sur Facebook Live



**ABONNEZ-VOUS À LA PAGE FACEBOOK DES RENDEZ-VOUS GÉNÉ DE JETER
POUR ACCÉDER À TOUS LES CONTENUS!**

[GENEJETER.COM/RDV](https://www.genedejeter.com/rdv)

**COMPOSTER
RÉCUPÉRER
RECYCLER**
HAUTE-YAMASKA

 **mrc**
La Haute-Yamaska
Prospère de nature