

# PANORAMA

## OURS POLAIRES AU PARC ROBINSON

À lire en page 9



Photo : Marguerite Tate

**OUVERTURE  
HORS-SAISON  
DE POMMES  
CROUSTILLANTES**



situé au  
**1535 route 139**  
(entre Roxton Pond et Roxton Sud  
à 3 km du village)

Plusieurs variétés de **pommes**  
Jus de **pommes** 100% pur  
Miel et autres produits dérivés

**27-28 février et  
1 et 2 mars 2025**

**3-4-5-6 avril  
2025**

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

**Multi-Prêts**  
HYPOTHÈQUES CABINET EN COURTAGE  
HYPOTHÉCAIRE

Qui d'autre

**Sébastien Cloutier**  
Courtier hypothécaire

**450 204-6465**

34 rue Saint-Jude S, Granby, QC, J2J 0C2



**Centre de Rénovation**



**Service de livraison**

- MATÉRIAUX
- QUINCAILLERIE
- PLOMBERIE
- ÉLECTRICITÉ
- PEINTURE / CÉRAMIQUE



**HEURES D'AFFAIRES :**

Lundi au vendredi.....8 h à 17 h  
 Samedi .....8 h à 16 h  
 Dimanche .....9 h à 13 h

info@surplusmalouin.com  
www.homehardware.ca

**450 539-3722**

6400, Foster  
Waterloo, Qc JOE 2N0



**Gino B.**

## LE RÈGNE DE LA TRUMPERIE

Tout le monde a son avis sur le nouveau Président américain. On ne peut le nier, il ne laisse personne indifférent. On se rappellera que lors de son premier mandat il avait foutu le bordel avec le Mexique pour la construction d'un fameux mur qui serait payé par les Mexicains. Un mur sensé protéger les États-Unis contre les immigrants illégaux et les trafiquants de drogue. Un mur vite contourné par plus de deux-cents tunnels, par des canons et par des drones. Un mur qu'il voulait financer avec une surtaxe de 20% sur les produits mexicains. Il a ensuite décrété 5% de taxes et menacé d'augmenter de 5% par mois jusqu'à ce qu'il comprenne que la taxe s'appliquerait surtout sur l'importation des avocats et que ce fruit représente seulement 1% de l'exportation mexicaine vers les États-Unis. Quels produits auraient alors été le plus touchés par cette taxe? L'automobile ainsi que les pièces automobiles de constructeurs américains et japonais ayant des usines de fabrication au Mexique. Il aurait ainsi privé les constructeurs américains de vendre leurs produits sur leur propre territoire car le prix aurait été trop élevé.

Mais voilà qu'à son deuxième mandat, il s'en prend au Canada avec des stratagèmes de surtaxe similaires afin de nous rendre vulnérable face à son pays. Tout ça pour la sécurité nationale de son pays. J'ai donc envie de vous partager une lettre ouverte d'un juge de la Floride

nommé Robert Meadows :  
« Avez-vous déjà pensé à la chance que nous, Américains, avons d'avoir les voisins que nous avons ? Regardez autour du globe avec qui certaines personnes ont été coincées à partager une frontière au cours du dernier demi-siècle :

Corée du Nord / Corée du Sud  
Grèce / Turquie  
Iran / Irak  
Israël / Palestine  
Inde / Pakistan  
Chine / Russie

« Nous avons le Canada! Canada. Un voisin à peu près aussi inoffensif que vous ne pouvez espérer. Malgré tous nos vantards d'«exceptionnalisme américain» et les chants de «l'Amérique d'abord», ils sourient, font leur truc et font leurs affaires. Ils sont en moyenne plus instruits, ont un niveau de vie plus élevé, des soins de santé gratuits et presque pas de problèmes d'armes à feu. Ils traitent les immigrants avec respect et ont déjà accueilli plus de 35 000 Syriens au cours des deux dernières années.

« Ils sont avec nous dans l'OTAN, ils ont combattu à nos côtés pendant la Première Guerre mondiale, la Seconde Guerre mondiale, la Corée, la guerre du Golfe, la guerre de Bosnie, l'Afghanistan, la guerre du Kosovo et sont venus à notre défense après le 11 septembre. Il y a eu cette fois où le Canada a pris un avion sur l'une de nos guerres : le Vietnam. Ça s'est avéré être une bonne idée.

« Ils ont été des consommateurs réguliers d'importations américaines, des exportateurs fiables de métaux et de produits pétroliers (ils sont le plus grand importateur de produits américains en provenance de 37 États) et ont collaboré avec la NASA dans nos missions spatiales.

« Au cours du 11 septembre, de nombreux avions ont été détournés vers Terre-Neuve, une province insulaire au large de la côte est du Canada, où les Américains ont été logés dans des maisons des gens pendant deux semaines et traités comme des royalties. En échange de leur hospitalité, cette administration a imposé un tarif de 20 % sur les produits de la seule usine de papier de Terre-Neuve, menaçant ainsi sa survie.

« Et qu'attendent les Canadiens de nous en retour? Être respecté pour qui et ce qu'ils sont : les Canadiens. Voilà ce que j'appelle un bon voisin.

« Mais le roi du Chaos ne pouvait pas partir assez bien seul. En se basant sur ses délires de victimisation perpétuelle, il a déclaré la guerre économique au Canada. Sur le

CANADA ! Et il l'a fait en se basant sur le fait que le Canada représente un risque pour la sécurité nationale Sans aucune bonne raison, à part les voix dans sa tête qui lui ont dit que c'était une guerre qu'il pouvait gagner. Alors pourquoi ne pas le faire ?

« Encore une fois, nous parlons du Canada. Notre plus proche allié, ami et voisin.

« Au nom d'une nation embarrassée, le peuple du Canada, je m'excuse pour cette attaque idiote et totalement inutile. Veuillez laisser les canaux arrière ouverts. Nous, peuple de persuasion progressiste, sommes avec vous. »

Alors, si d'une part je peux comprendre certains enjeux sur la sécurité, tant Américaine que Canadienne, les négociations visant une entente doivent se faire dans le respect et la reconnaissance du peuple que nous sommes. Lorsqu'on tente d'affaiblir une nation, habituellement c'est dans le but de la conquérir, pas de nous unir!

**LE JOURNAL  
COMMUNAUTAIRE  
PANORAMA**

reçoit une  
subvention du  
ministère de la  
Culture et des  
communications

Québec

**Conseil d'administration**  
Manon Godard, Linda Villeneuve, Mireille Lessard Labrecque, Denise Lauzière, Pierre Brien, Nicole Brunelle, Ginette Choinière, Marguerite Tate.

**Comité de production**  
Nicole Brunelle, Ginette Choinière, Denise Lauzière, Mireille Lessard Labrecque.

**Développement et coordination**  
Denise Lauzière

**Collaborateurs**  
Gino B, Sylvie Blais, Mireille Labrecque Lessard, Yannik Morin, Anny Schneider, Marguerite Tate, Emilee Veluz, Linda Villeneuve, Étudiants de l'école Wilfrid-Léger, Exit MDJ et tous nos précieux collaborateurs du mois.

**Conception et Graphisme**  
Ginette Choinière

**Correction**  
Chantal Levasseur, Monique Périnet

**Représentante publicitaire**  
Nicole Brunelle

**Distribution**  
7100 exemplaires distribués par Poste Canada au début de chaque mois.

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

**Impression**  
Hebdo Litho, Saint-Léonard

**CLIQUER AIMER  
SUR LA PAGE**

Panorama est publié par le Centre d'accès communautaire de Waterloo 650, de la Cour Waterloo (Québec) J0E 2N0  
Téléphone : 450 539-2475  
Journal : 263 999-0996  
Courriel: panorama@journalpanorama.com

Dépôt légal  
Bibliothèque nationale du Canada ISSN 1708 - 4105



**DÉBOSELAGE ET PEINTURE**  
**ANDRÉ MAROIS & FILS ENR.**  
DEPUIS 1976

**Spécialité : Peinture vernis**  
ESTIMATION POUR ASSURANCES

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

MICHEL MAROIS,  
Propriétaire

**74, CHEMIN FOSTER  
SHEFFORD, Qc**

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



**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 cotisation annuelle **GRATUITE**

Nom : .....

Adresse : .....

.....

Tél. : ..... Courriel : .....

Journal Panorama, 650 de la Cour, Waterloo, Qc J0E 2N0 / Tél. : 263 999-0996



# IL ÉTAIT UNE FOIS... LA LITTÉRATURE JEUNESSE

par : Manon Godard

Embarquez avec nous dans cette grande aventure littéraire ! Dès leur plus jeune âge, les enfants explorent le monde à travers les sons, les couleurs... et les histoires. Lire, c'est bien plus qu'un simple moment de tendresse : c'est ouvrir les portes de l'imaginaire, nourrir la curiosité et développer la compréhension du monde.

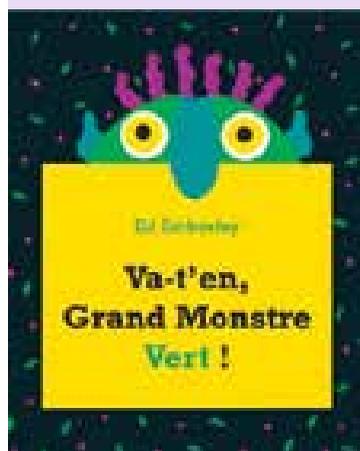
Les études montrent que les enfants exposés tôt à la lecture développent un vocabulaire plus riche, une meilleure culture générale et une capacité d'analyse accrue. Mais au-delà des chiffres, lire forge des esprits libres et curieux, capables d'apprendre, de rêver et de grandir en humanité.

C'est pour célébrer cette richesse que «**Il était une fois... la littérature jeunesse**» prend son envol ! Chaque mois, nous explorerons ensemble les trésors de la littérature jeunesse à travers des suggestions de lecture et des idées d'activités à faire en famille. **Ce mois-ci, cap sur les monstres !**

## Des monstres à découvrir... et à faire disparaître !

Les monstres fascinent autant qu'ils effraient. Dans les livres, ils deviennent des compagnons de jeu, des défis à surmonter ou des créatures à apprivoiser. Mais ne vous inquiétez pas, ces monstres-là sont plus amusants que terrifiants !

Et si l'un d'eux se cachait dans un **Croque-livre** près de chez vous ? Ces petites boîtes colorées, disséminées dans plusieurs quartiers et villages, permettent d'échanger des livres en toute simplicité : déposez un livre que vous avez aimé et repartez avec une nouvelle histoire à explorer. Une belle façon de partager la lecture !



### **Va-t'en, Grand Monstre Vert !** – Ed Emberley (Dès 3 ans)

Un monstre apparaît progressivement au fil des pages... avant de disparaître !

#### **Activité : Fabrique ton monstre à faire disparaître !**

Matériel : Feuilles colorées, ciseaux, colle, yeux mobiles, bâton de colle.

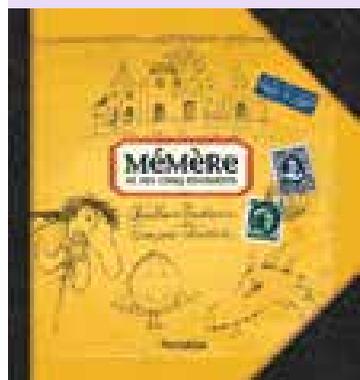
Découpez les formes du visage du monstre (nez, bouche, yeux, cheveux).

Collez ces éléments en suivant l'ordre du livre.

Ajoutez des bandelettes de papier sur chaque élément.

Au fil de l'histoire, retirez chaque partie du visage en disant « Va-t'en ! »

Une activité ludique pour prolonger la lecture et apprivoiser les petites peurs en s'amusant !



### **À la découverte des monstres... à la bibliothèque !**

Les bibliothèques sont de véritables cavernes aux trésors où les livres n'attendent que d'être ouverts ! Un simple prêt et c'est une nouvelle aventure qui commence.

### **Mémère et ses cinq monstres** – Christiane Duchesne et François Thisdale (Dès 3 ans)

Pour ses 50 ans, Mémère envoie ses cinq vilains

monstres en voyage autour du monde afin qu'ils apprennent à ne plus effrayer ses petits-enfants. Mais à une condition : ils doivent lui écrire régulièrement !

#### **Activité : Crée tes marionnettes à doigts des cinq monstres !**

Matériel : Feutrine, colle chaude, ciseaux, yeux mobiles, bâtons de bois.

Dessinez et découpez la forme de chaque monstre dans la feutrine.

Ajoutez des détails amusants : yeux, bouche, cornes, poils rigolos...

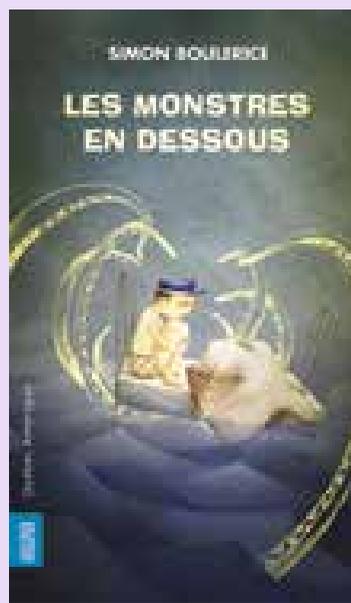
Fixez la marionnette sur un bâton de bois pour la manipuler facilement.

Rejouez l'histoire ou inventez une nouvelle aventure pour les monstres globe-trotteurs !

Rendez-vous dans votre bibliothèque municipale pour découvrir encore plus de récits captivants !

#### **Offrir un livre : un cadeau pour grandir et rêver**

Un livre n'est pas qu'un simple objet : c'est une porte ouverte sur l'imaginaire, un souvenir précieux qui accompagne l'enfance et bien au-delà. Offrir un livre, c'est offrir une aventure.



### **Les Monstres en dessous** – Simon Boulerice (Dès 9 ans)

Nathan, 11 ans, cache un secret bien plus effrayant que les monstres sous son lit... Depuis la disparition de son père marin, sa maman est chamboulée, son beau-père ressemble à un pirate et, dans son grenier qui craque comme un vieux bateau, Nathan cache quelque chose qu'il redoute autant qu'il protège.

#### **Activité : Fabrique un capteur de cauchemars !**

Matériel : Cercle en métal ou en carton, ficelle, plumes, perles.

Tissez la ficelle à travers un cercle pour fabriquer un attrape-rêves.

Ajoutez des plumes et des perles pour le décorer.

Accrochez-le au-dessus du lit pour éloigner les cauchemars.

Profitez-en pour discuter des peurs nocturnes et comment les apprivoiser.

Un livre, c'est un refuge, une lumière dans le noir. Offrir une histoire, c'est semer des graines d'imaginaire et de curiosité.

#### **Les livres, des trésors accessibles à tous**

Lire, c'est bien plus qu'un simple passe-temps : c'est une fenêtre ouverte sur l'imaginaire et un moyen de grandir. Et les livres ne demandent qu'à circuler !

#### **Quelques idées pour partager la lecture :**

Prêtez un livre coup de cœur à un ami.

Organisez un petit club de lecture avec les enfants du voisinage.

Participez aux activités littéraires d'Espace Familles ou de la Bibliothèque.

Que vous trouviez vos livres en bibliothèque, dans un Croque-livre ou qu'on vous les offre, l'important est d'ouvrir les pages et de plonger dans leurs histoires.

#### **Bonne lecture et à bientôt pour une nouvelle chronique littéraire !**



**LAVALLÉE, LACASSE & POIRIER**

NOTAIRES - NOTARIES

4547 RUE FOSTER, WATERLOO QC J0E 2N0

[WWW.LLPNOTAIRES.COM](http://WWW.LLPNOTAIRES.COM)

Téléphone: 450 539-4228 • [info@llpnotaires.com](mailto:info@llpnotaires.com)





# UNE ORGANISATION FIÈRE DE SES BÉNÉVOLES ET DE SON TOURNOI!

par : Le comité du Tournoi

**Après quelques semaines de repos bien mérité, nous prenons le temps de remercier chaleureusement tous nos bénévoles et partenaires qui ont contribué au succès de cette belle édition. Un événement d'une telle envergure ne pourrait avoir lieu sans votre aide précieuse, mais surtout, sans votre dévouement. Nous recevons de nombreux témoignages de différentes équipes qui soulignent la qualité de notre travail et qui expriment leur satisfaction d'avoir participé à notre tournoi.**

Une mère de l'équipe de Beauce-Appalaches nous a confié qu'elle se souviendra longtemps de son passage à Waterloo. L'ambiance créée par les bénévoles qui travaillaient au bar du 2<sup>e</sup> étage était tout simplement incroyable.

« Ce lieu rassemble des bénévoles et leurs amis qui se réunissent pour prendre un petit rafraîchissement en fin de journée, raconte-t-elle. Ils profitent de l'occasion pour discuter de leur implication dans le tournoi et pour nous partager l'évolution de celui-ci au fil des ans. On sent vraiment des bénévoles fiers de leur tournoi. Ils rient avec nous et participent même à nos folies. Nous avons même été avertis par des amis qui sont venus l'an dernier de surveiller une dame d'un certain âge qui travaille derrière le bar. Elle a plus d'un tour dans son sac! Elle nous raconte des histoires, des anecdotes, et elle peut même nous chanter des chansons. Bref, cette Yolande nous a fait pleurer de rire avec son gin-tonic sans tonic! »

Une autre équipe nous a parlé de la fameuse cloche avec son proverbe : « Tu sonnes, tu payes ». L'entraîneur de cette équipe nous a d'ailleurs avoué que quelques parents en ont profité pour se faire payer la traite. « Il est important de savoir que cette cloche était l'initiative de mon fils Stéphane Desautels, qui s'est improvisé barman pour la soirée. C'est une habitude qu'il a prise en organisant une soirée durant le tournoi et ce depuis quelques années », nous raconte Richard Desautels, responsable du bar du 2<sup>e</sup> étage.

Une maman des Seigneurs des Mille-Îles nous a contactés pour nous féliciter. Les joueurs ont été impressionnés par la cérémonie de clôture. L'entrée sur glace restera gravée à jamais dans la mémoire de nos enfants, mais surtout, dans celle d'un grand-papa de 85 ans qui est venu voir son petit-fils pratiquer son sport préféré.

« Tout était parfaitement synchronisé, témoigne-t-elle. Dès que les lumières de la patinoire se sont éteintes, la chanson thème de la soirée du hockey débute et un éclairage spécial suivant le rythme de la chanson comme si nous étions dans un grand amphithéâtre. À ce moment, deux porte-drapeaux aux couleurs du tournoi se sont dirigés vers la patinoire sous les effets spéciaux. Quelle belle expérience pour ces jeunes! Des lumières clignotantes, des feux d'artifice, des couleurs partout sur la patinoire, et une jeune Waterloise qui chante l'hymne national. C'est ce dont nos jeunes se souviendront, bien au-delà de la partie de hockey. Ils en ont parlé toute la semaine. » D'ailleurs merci à Mégane Rondeau pour l'interprétation de l'hymne national.

D'autres équipes nous ont aussi parlé de l'accueil exceptionnel qu'elles ont reçu. Aussi simple que cela puisse paraître, un « bonjour », un petit « bienvenu », et le fait de demander si la route avait été bonne pour se rendre ici ont immédiatement créé une at-

mosphère chaleureuse et ont fait en sorte que nos invités savaient qu'ils passeraient un excellent moment chez-nous, explique Robert Auclair, président du tournoi.

Un des entraîneurs des As de Québec nous a partagé l'expérience de son équipe, qui a particulièrement apprécié l'attention d'un groupe de bénévoles. L'un d'entre eux a aidé les joueurs avec leurs sacs de hockey, tandis qu'un autre disait aux jeunes : « Attendez, je vais vous ouvrir la porte ». Sans oublier l'effet « wow » dans le vestiaire, lorsque les jeunes sont arrivés et ont découvert, au centre, une table ornée d'une pyramide formée de rondelles souvenirs du tournoi, accompagnée de roulettes de ruban et des serviettes pour essuyer les lames de patins. Ces jeunes athlètes se sont sentis traités comme des joueurs de la Ligue nationale. Des clémentines pendant la pause, de la pizza et du lait au chocolat après le match. Ce n'est pas tous les tournois qui offrent un tel traitement VIP.

« Naturellement, nous avons simplement continué à suivre la tradition de nos prédécesseurs, veillant à faire en sorte que notre tournoi demeure une institution reconnue à travers le Québec, raconte Benoit Dufresne, vice-président du tournoi. En tant que deuxième plus grand tournoi pee-wee en termes de longévité, ce n'est pas un hasard. C'est grâce à nos précieux partenaires et l'engagement de bénévoles déterminés, qui y apportent leur cœur et leur énergie, que nous parvenons à laisser un souvenir inoubliable, gravé à jamais dans les cœurs de ceux qui y participent. De plus, je tiens à remercier la ville de Waterloo pour son soutien et particulièrement les employés de l'aréna qui nous ont donné un bon coup de main lors de la préparation du tournoi mais aussi pendant l'événement. Même que certains d'entre eux restaient à la fin de leur quart de travail pour nous offrir de l'aide. »

Plus de **54 équipes** ont disputé un total de **106 matchs** sur **trois patinoires** : celles de **Waterloo, Granby et Bromont**, durant **10 jours d'activités**. Ce sont plus de 969 joueurs accompagnés de **216 entraîneurs** qui ont pris part au tournoi et qui ont œuvré avec passion pour guider nos futures vedettes de demain. **Des milliers de parents et d'amis** sont venus soutenir leurs joueurs favoris, créant ainsi une ambiance phénoménale dans nos trois arénas. Près de **135 bénévoles, 52 partenaires, une soixantaine d'arbitres** et une **quarantaine de marqueurs** ont, ensemble, contribué au succès de cette 49<sup>e</sup> édition!

Cette année aura été une année mouvementée pour les membres du comité organisateur. Maintenant, ils savent ce qu'ils peuvent réaliser. Ils se consacreront désormais aux festivités du 50<sup>e</sup> anniversaire!



Toutes les photos : Pierre-Paul Foisy et Noémie Bouchard

# UN JOYAU À EXPLORER : VIVEZ L'EXPÉRIENCE UNIQUE DE LA RÉSERVE NATURELLE DE WATERLOO

par : Manon Godard

Imaginez-vous marcher sous un couvert forestier majestueux, où chaque pas vous plonge un peu plus dans une nature vivante et vibrante. La Réserve naturelle de Waterloo est bien plus qu'un simple espace de randonnée : c'est une aventure sensorielle à savourer seul, en famille ou entre amis. Ici, le chant des oiseaux accompagne vos pas, et l'air frais empli des parfums de la forêt vous invite à ralentir et à profiter du moment présent.

## Une immersion à ciel ouvert

Découvrez un réseau de sentiers rustiques qui s'étend sur près de 4 kilomètres. Que vous soyez amateur de randonnée tranquille, coureur en quête de nouveautés ou adepte de la raquette en hiver, ces parcours sont faits pour vous. Chaque sentier révèle ses propres secrets : des totems artistiques signés Serge Poirier, une hutte de trappeur qui captive l'imagination, et des points de vue cachés qui ravissent petits et grands.

À chaque tournant, la nature vous offre un spectacle différent : fougères luxuriantes, tapis de mousses moelleuses, et marais bordés de quenouilles. Les chiens, tenus en laisse, sont les bienvenus : une belle occasion de partager ce moment précieux avec votre compagnon à quatre pattes. N'oubliez pas, toutefois, de rapporter tous vos déchets : ici, la nature est reine.

## Une expérience de bain de forêt

Pour une connexion encore plus profonde avec la nature, pourquoi ne pas essayer un bain de forêt ? Inspirée de la pratique japonaise du «Shinrin-yoku», cette activité consiste à s'immerger pleinement dans l'environnement naturel en sollicitant tous vos sens. Voici comment profiter de cette expérience unique :

- 1. Choisissez un endroit calme :** Privilégiez un sentier moins fréquenté pour une expérience paisible.
- 2. Laissez le temps s'écouler :** Marchez lentement, sans destination précise, et concentrez-vous sur les sons, les parfums et les textures qui vous entourent.
- 3. Pratiquez la pleine conscience :** Respirez profondément, touchez l'écorce des arbres, écoutez le bruissement des feuilles et laissez vos soucis derrière vous.
- 4. Partagez ce moment :** Vivez cette expérience avec un partenaire, un ami ou votre famille. Ce moment de connexion dans la nature favorise le bien-être et renforce les liens.

Le bain de forêt est idéal pour se ressourcer, réduire le stress et améliorer votre santé mentale tout en créant des souvenirs précieux.

## Une réserve écologique à protéger

Mais la Réserve naturelle de Waterloo n'est pas seulement un lieu de loisir ; c'est aussi un sanctuaire pour une biodiversité exceptionnelle. Protégée à perpétuité, elle abrite des espèces rares comme la paruline du Canada, la tortue serpentine et la salamandre sombre. Chaque visiteur joue un rôle crucial dans la préservation de ce joyau écologique.

Pour contribuer à cet équilibre fragile, quelques gestes simples font toute la différence : respectez les sentiers, laissez le bois mort au sol, et évitez d'introduire des plantes exotiques. Ces actions permettent de maintenir des habitats sains et accueillants pour toutes les créatures qui dépendent de cette forêt pour survivre.

## Une expérience à partager

Prendre le temps de visiter la Réserve naturelle de Waterloo, c'est offrir à soi-même et à ses proches une pause bienfaitrice loin du tumulte quotidien. Que ce soit pour admirer la diversité des écosystèmes, profiter des bienfaits de l'air pur ou simplement se ressourcer, chaque moment passé ici est une invitation à ralentir et à renouer avec l'essentiel.

Alors, chaussez vos bottes, emportez une collation et laissez-vous guider par les sentiers : la nature vous attend. Faites-en une journée dont vous vous souviendrez longtemps, tout en contribuant à la préservation de ce lieu magique pour les générations futures.



**PRÊT POUR DU CHANGEMENT?** DÉCOUVREZ LA VALEUR DE VOTRE PROPRIÉTÉ

**POUR VENDRE OU ACHETER**

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

PRO Immobilier & hypothèque inc.

ESTIMATION GRATUITE

**NOUVEAUTÉ À WATERLOO**  
**Massothérapie E.D.**  
60 min. pour 85\$  
N'oubliez pas pour un cadeau original et relaxant !!  
Certificat-cadeau disponible !!

Pour prendre rendez-vous : 418 566-9591

Massothérapie E.D.  
Massage professionnel seulement / Reçu d'assurance disponible

Édith Dubois, propriétaire

**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



# PREMIER TIRAGE 16 FÉVRIER 2025

**1<sup>er</sup> prix:** St-Valentin, deux billets pour un spectacle à la Maison de la Culture de Waterloo. Spectacle au goût du gagnant.

Les gagnants sont Victoria Galassi et Philip Sposato de Sherbrooke.

Ils se sont fiancés, dernièrement à la St-Valentin et notre tirage soulignait cette journée, heureux hasard. Félicitations à vous deux.



Victoria Galassi et Philip Sposato



Photo : Marguerite Tate

Monsieur le maire Jean-Marie Lachapelle a tiré le billet gagnant lors du brunch de la Légion.



## À NOS PARTENAIRES DE VENTE

Aux pieds santé, Bibliothèque publique, Coiffure Tendance Elle et Lui, Coop au cœur du village, Gâteaux Duvoquic, Marie-Massothérapeute

Julie Boutique, Monikat Animalerie, Studio de beauté Glam, Sylvie Marois

...de la générosité dont vous avez fait preuve jusqu'à maintenant envers notre organisation, en acceptant de vendre des billets pour notre levée de fond 2025.

Merci également de poursuivre la vente des billets!

Votre participation est très appréciée et nous aidera à atteindre nos objectifs.



Mireille Lessard Labrecque  
Secrétaire au Journal Panorama

## UN GÉNÉREUX DONATEUR S'AJOUTE AU TIRAGE!

par : Mireille Lessard Labrecque

La Miellerie Paquette offre généreusement un panier-cadeau : Pots de miel et produits dérivés (Savons, chandelles, baume à lèvres, Bee Wrap...) d'une valeur de 50\$. Le tout sera inclus dans le panier-cadeau d'une valeur de 150\$ annoncé pour le tirage du 20 avril 2025.

Notre **Merci** le plus sincère à monsieur Sylvain Paquette pour sa généreuse implication à la levée de fonds du Journal Panorama!

# Tim Hortons®

**Toute l'équipe du Tim de Waterloo  
tient à remercier  
ses fidèles clients**



## À LA RENCONTRE DE MARTHE OUELLETTE

par : Mireille Lessard Labrecque

Ce mois-ci, Panorama débute une série d'articles par le biais desquels vous réaliserez la diversité fort appréciable des talents de Waterloo et de ses environs. Je partagerai avec vous leur passion et leur contribution à notre culture régionale. Bienvenue à ce nouveau volet culturel !

Si vous faites partie de ceux qui aimeraient se faire connaître, mon cartable est ouvert et je trouverai certainement une plage pour vous dans mon agenda. Potiers, sculpteurs, menuisiers, musiciens, écrivains et leurs féminins, laissez vos coordonnées au journal. [panorama@journalpanorama.com](mailto:panorama@journalpanorama.com)



Photo : Ruby Ouellette-Paquette

Comme première entrevue je suis allée à la rencontre de l'artiste peintre : **Marthe Ouellette** (acrylique et médiums mixtes)

Avant tout, j'ai fait un détour sur sa page web ([martheouellette.com](http://martheouellette.com)). Dès l'ouverture de celle-ci, je suis littéralement tombée dans la couleur. Son pinceau marie admirablement le figuratif et l'abstrait et fait vibrer ses toiles de lumière, de couleurs et de contrastes. On

sent parfaitement que ces éléments figurent au centre de sa démarche et qu'elle se plaît avec le médium de l'acrylique qu'elle affectionne particulièrement. Marthe ne délaisse pas complètement l'art du verre par lequel elle s'est aussi fait connaître mais comme elle m'a confié : « C'est très exigeant pour les bras. » Elle peut le confirmer car elle a pratiqué la verrerie durant 25 ans tout en peignant. Toutefois, elle accorde à ce médium une part importante de l'évolution de ses jeux de couleurs et de lumière. D'autres petits projets de verrerie sont sur sa planche de travail mais peindre « la comble » me dit-elle et nourrit son imagination débordante. Elle aime composer, représenter à sa manière les sujets qu'elle choisit, partir d'une idée, y introduire du semi-abstrait et des coulées etc.

Bien sûr, elle puise son inspiration dans la nature environnante mais elle ne craint pas d'aller la chercher outremer. Évidemment, étant également organisatrice de voyages, les occasions ne lui manquent pas de faire provision de photos comme de noircir son carnet d'esquisses, carnet qui l'accompagne toujours. À ce sujet, elle me raconte une anecdote alors que par malheur elle avait oublié d'ajouter à sa valise, son carnet et ses crayons. Elle a dû chercher longtemps pour finalement trouver mais devoir payer à gros prix ces outils essentiels. Impensable de voyager sans eux!

Lorsque je lui demande si elle est heureuse d'être artiste à plein temps, Marthe me répond : « C'est certain! » avec une lueur de bonheur dans les yeux. Le côté administratif lui sourie moins mais elle est très consciente que pour être connue et appréciée, il faut investir du temps et de l'énergie dans ce volet-là aussi. Il semble que Marthe sait bien tirer son épingle du jeu car les projets ne lui manquent pas en ce moment. Elle a été approchée pour exposer à Québec lors de la compétition de voiliers de la Coupe Femina, du 3 au 6 juillet 2025. J'ai eu le bonheur d'admirer

l'ébauche d'une des toiles qu'elle y présentera et je mettrais ma main dans le feu, plutôt dans la peinture, qu'elle trouvera acquéreur, sinon, elle attirera sûrement le regard des visiteurs. L'atmosphère dégagée par la composition de cette toile ne laisse pas indifférent. Je n'en dis pas plus pour ne pas trahir le sujet de son œuvre; bref, j'ai été privilégiée de pouvoir y jeter un œil ! Dans les toiles qu'elle présente, les couleurs de ses voiliers, les reflets de son eau, la lumière qui se dégage de ses œuvres saisissent agréablement l'œil même celui d'un non initié à la peinture.

Avant la Coupe Femina, Marthe exposera ses œuvres avec celle des Peintres Unis qui aura lieu au début du mois de mai. La dernière fin de semaine de juin, elle se joindra à La Route des Cultures, nouveau projet qui aura lieu à Waterloo et à Shefford dont l'organisatrice est Lise Létourneau. Marthe est en réflexion sur d'autres participations dont plusieurs symposiums.

Les Peintre Unis de Waterloo, l'association AAPPARS des artistes peintres à St-Bruno ainsi que, Art' M Magog ne sont que quelques-unes de ses implications. Pas étonnant que ses toiles trouvent preneurs au sein de collections privées, qu'elle reçoive des distinctions et qu'elle soit le sujet de reportage dans divers magazines d'artistes, dont EMQ média.

Vous pouvez vous inscrire aux ateliers de peinture qu'elle donne chez elle et ainsi côtoyer cette artiste peintre de Shefford; une personne très accessible par sa sensibilité et sa simplicité.

Ses formations variées sont également une preuve de l'importance et de la réflexion qu'elle associe à son art. Lorsqu'elle descend dans son atelier, dans la solitude, couche après couche elle donne naissance à des œuvres uniques qui ne laissent personne indifférent. Marthe souhaite partager sa vision de gaieté et d'énergie avec le public tout en ayant à la fois une démarche structurée et libre.

Elle est un exemple frappant de la pensée de Thomas Edison : *Le génie est fait de 1% d'inspiration et de 99% de transpiration.* Je sais, il existe plusieurs pourcentages à cette phrase mais je l'associe à Marthe et je me dis que son travail n'est pas étranger à son talent.



Photo : Ruby Ouellette-Paquette

Gardiennes de l'histoire



## VOULEZ-VOUS RELEVER LE DÉFI RIGOL'EAU À LA MAISON ?

## ARE YOU READY TO TAKE ON THE RIGOL'EAU CHALLENGE AT HOME?

par : Ariel Gévry, stagiaire en TES, Espace Familles - Maison des Familles Granby et région

Cette année, du 17 au 21 mars, l'Espace Familles de Waterloo participe fièrement au Défi Rigol'eau, une initiative amusante et éducative pour encourager les tout-petits à boire plus d'eau ! Inspiré de la campagne « J'ai soif de santé » du collectif Vital, ce défi vise à rendre l'eau attrayante tout en réduisant la consommation de boissons sucrées.

Et vous, à la maison, êtes-vous prêts à relever le défi avec nous ? Voici quelques idées simples et ludiques pour faire de l'eau la star de la semaine :

- À l'heure des repas, trinquez avec vos enfants en lançant un joyeux « Tchintchin » de verre d'eau !
- Glissez une jolie gourde d'eau dans leur sac pour l'école ou la garderie.
- Proposez une eau aromatisée maison avec des fruits, comme des fraises ou du citron, pour un petit côté « fancy ».

À l'Espace Familles, les enfants de la halte-garderie profiteront aussi d'activités rigolotes comme des bricolages, des histoires sur le thème de l'eau, et bien sûr, des dégustations d'eau colorée et savoureuse.

Ensemble, faisons du Défi Rigol'eau un moment unique pour encourager des habitudes saines dès le plus jeune âge. Parce qu'il n'y a rien de plus cool que de boire de l'eau... santé et plaisir garantis !

Prêts à rejoindre l'aventure ? Tchintchin à vous et à vos petits champions !

This year, from March 17 to 21, Espace Familles in Waterloo is proudly taking part in the Rigol'eau Challenge, a fun and educational initiative to encourage young children to drink more water! Inspired by the "J'ai soif de santé" campaign by Collectif Vital, this challenge aims to make water exciting while reducing the consumption of sugary drinks.

What about you? Are you ready to join the challenge at home? Here are some simple and playful ideas to make water the star of the week:

- During meals, raise your glasses with your kids and share a cheerful "Cheers!" with a glass of water!
- Pack a fun and colorful water bottle in their bag for school or daycare.
- Make homemade flavored water with fruits like strawberries or lemon for a "fancy" twist.

At Espace Familles, children in our daycare will also enjoy fun activities like crafts, water-themed stories, and, of course, colorful and tasty water tastings.

Let's make the Rigol'eau Challenge a unique moment to inspire healthy habits from a young age. Because there's nothing cooler than drinking water—healthy and fun guaranteed!

Are you ready to join the adventure? Cheers to you and your little water champions!

## IMPÔTS 2024

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



**NATURE DEN**  
Architecture de Paysage

Mise en valeur de votre propriété | Plan d'implantation de paysage  
Projets clés en main | Aménagements biophiles

natureden.ca | 450-539-4114

## SOCIÉTÉ DES COLLECTIONNEURS D'ARMES DU QUÉBEC



**EXPOSITION  
CHASSE ET PÊCHE  
HISTOIRE ET MILITARIA  
ARMES DE COLLECTIONS  
HÉRITAGE ET INDIGÈNE  
L'ART ET L'ARMURIER**

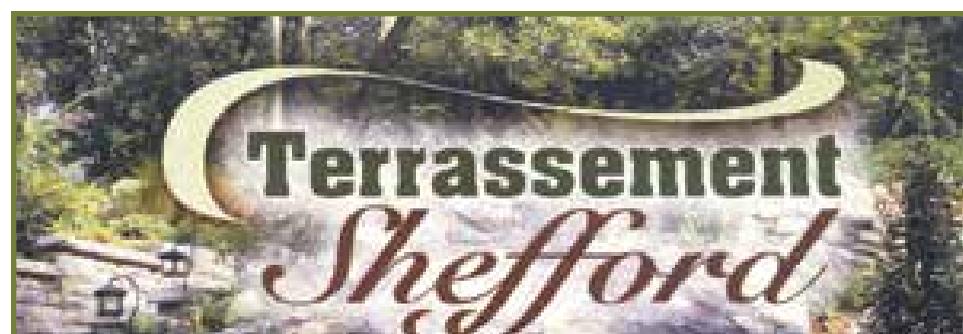
Évaluation, échange, achat et vente

**SAMEDI 22 MARS, de 8 h 30 à 15 h**

Salle la Légion, 77 Lewis, Waterloo, Qc JOE 2N0

**ENTRÉE : 10 \$ / Enfants 12 ans et moins et  
Vétérans et Officiers de sécurité : Gratuit**

INFO: Wolfgang Adlhoch 450 539-3809



**Terrassement  
Shefford**

*Un expert se fera  
un plaisir de vous  
rencontrer*

**François - 25 ans  
d'expérience**

- Terrassement complet
- Drainage, ajustement de terrain
- Tourbe ou gazon semé
- Pavé-uni / Muret
- Rocaille / Patio
- Marche & Balcon
- Service d'architecte paysager
- Conception de plan et gestion de projet

Pour une estimation gratuite, composez le :  
Cell. 450 777-9166 • 450 578-0082  
www.terrassementshefford.com



# OURS POLAIRES AU PARC ROBINSON

par : Marguerite Tate

Samedi 8 février, belle journée en vue, parfaite pour participer aux Plaisirs d'hiver au Parc Robinson.

Comme j'habite tout près du parc, je décide d'y aller à pieds. Je prend mon raccourci et là «surprise», je suis tout en haut des glissades. Les pistes sont bien faites, ça prend un certain courage selon moi pour oser descendre la côte, mais les enfants apparemment n'ont peur de rien et s'en donnent à coeur joie sur leurs luges, leurs traineaux ou sur les pneus gonflables fournis par la ville.

Activités variées au programme: Match de hockey avec les Maroons séniors. Les adultes, les ados, les enfants, tous s'amuse et prennent plaisir à poursuivre la rondelle.

Des gens de tous les âges patinent sur la belle patinoire en serpent, la glace est très belle cette année.

Un atelier de tirs au fusil laser offert par les cadets et sous la supervision d'une adepte de ce sport attire beaucoup de jeunes. C'est toute une occasion de pouvoir tenir en main un fusil et de viser la cible.

Même les tous petits ont eu accès à des jeux de neige intéressants avec la YAM mobile.

Pour réchauffer tout ce beau monde quoi de mieux qu'un bon chocolat chaud avec un ou deux biscuits. Offerts gratuitement et à volonté.



Photo : Marguerite Tate



Photo : Marguerite Tate

## Nouveauté cette année

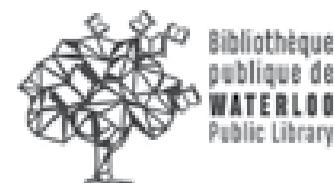
Les Ateliers Créatifs de Waterloo ont invité la population à venir participer à un projet commun, soit créer des Ours Polaires. Du matériel d'artiste, des personnes ressources étaient disponibles pour guider les participants à l'atelier.

Beaucoup de monde. Les tables remplies d'objets colorés, papier, ciseaux, colle... Des gens qui s'amuse, partagent des idées et participent à un projet commun.

L'atelier a eu lieu dans l'ambiance chaleureuse du chalet de tennis. Les Ateliers Créatifs de Waterloo sont gratuits et subventionnés par l'Entraide Jeunesse François Godbout et par la Ville de Waterloo. Ils sont donnés les samedis à la salle 102 du Centre paroissial de Waterloo de 9 h à 12 h pour les 5 à ans.

Je pense que la journée a été une réussite, un beau moment passé en famille et avec des amis, grâce à la collaboration de beaucoup de bénévoles qui ont donné de leur temps pour que ce soit du grand plaisir. Merci à vous!

Bibliothèque publique de Waterloo, depuis 1902  
Waterloo Public Library, since 1902



## MARS, LE MOIS DÉDIÉ À LA NUTRITION

Mercredi le 12 mars 2025 à 13h30

Atelier sur les options de repas protéinés à base de substitut de viande

animé par Georgette Boivin

Présentation de plats et dégustation

Pour inscription : 450 539-2268

## DON DE MANTEAUX D'HIVER PAR LES CHEVALIERS DE COLOMB DE WATERLOO À DES ÉLÈVES DE L'ÉCOLE PRIMAIRE L'ORÉE DES CANTONS DE WATERLOO



Stephen Sullivan, Grand Chevalier et Madame Sophie Paquette, directrice de l'école



**ROBERT OSSINGTON**

Courtier Immobilier Résidentiel

Tél: 450-775-0774

rossington@sutton.com

www.robertossington.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

## Couturière



Mosaïste - Vitrailliste



Recyclage - Réparation - Création

www.caroleferrermosaïste.com

77 chemin de Fulford, Shefford ☎: (514) 718-2342



## JOYEUSE ST-PATRICK

## HAPPY ST PADDY'S DAY

par : Linda Villeneuve

La fête de la St-Patrick, patron de l'Irlande se fête le 17 mars. En français St-Patrick est appelée St-Patrice. Quand nous célébrons la St-Patrick, nous honorons celui qui a répandu le christianisme en Irlande et nous soulignons la présence irlandaise dans l'histoire.

St-Patrick est l'un des plus célèbres saints patrons en Irlande, cet évêque a mis un trèfle à la mode et aurait chassé serpents et grenouilles de l'île verte. Le 17 mars marque la mort de St-Patrick et est considéré comme fête religieuse depuis plus de 1,500 ans. C'est un personnage très vénéré et respecté.

**Les Traditions:** Tout le monde participe couramment à la (**tenue verte**). Tout le monde porte un trèfle à la poitrine ainsi qu'un chapeau de leprechauns (lutins habillés de vert, d'un tablier de cordonnier et issus du folklore irlandais). Une grande parade a lieu dans les rues de Dublin et au centre-ville de Montréal. Le corned-beef et le chou sont associés à cette fête et même la bière est parfois teintée en vert pour célébrer cette journée.

En cette journée, beaucoup d'activités sont organisées dans les rues où le vert et le trèfle sont à l'honneur. Allez au Pub. Assistez au défilé. Mangez et Buvez irlandais.

**Le Leprechaun (petit lutin en vert):** Que laisse le leprechaun aux gens? Les lutins existent depuis toujours; ils font partie de la légende. Nombreuses personnes laissent à leur lutin quelque chose par rapport à l'or, comme des pièces chocolatées emballées de papier aluminium. Les lutins peuvent laisser n'importe quel type de friandises pour votre famille et vos enfants, même des biscuits frais. Les lutins déplacent constamment leur or, afin de le mettre à l'abri des voleurs. Si vous capturez un lutin en déplaçant son or, il doit vous le remettre. Les lutins commettent quelques bêtises, c'est plus fort qu'eux.

Ne pas confondre avec nos lutins farceurs. Il y a quelques années il y eut au Québec des lutins habillés en rouge du mois de novembre allant jusqu'à Noël. L'idée est venue d'Irlande mais les lutins ne sont pas du même genre. Vous connaissez ces lutins farceurs (histoire magique et féérique de Noël). Certains d'entre eux aident le Père Noël à fabriquer les cadeaux de Noël et d'autres arrivent chez vous pour des vacances en voulant se divertir un moment. Les petites blagues font rire et amusent petits et grands jusqu'au 24 décembre.



St-Patrick's Day, the patron of Ireland, is celebrated on march 17<sup>th</sup>. In french St-Patrick is called St-Patrice. When we celebrate St-Patrick's day, we honor the one who spread christianity in Ireland and highlights the irish presence in history.

St-Patrick is one of the most famous patron saints of Ireland. This Bishop popularized the shamrock and is said to have driven snakes and frogs out of the Green Isle. March 17<sup>th</sup> marks the death of St-Patrick and has been considered a religious celebration for over 1,500 years. He is highly revered and respected.

Everyone commonly participates by wearing green. People wear a shamrock on their chest and wear a leprechaun hat, dressed in green with a cobbler's apron, an outfit inspired by irish folklore. A grand parade takes place in the streets of Dublin and downtown Montreal. Corned-beef and cabbage are the traditional dishes associated with this holiday, and even beer is sometimes dyed green to celebrate the occasion. On this day, many street activities highlight the color green.

Join the festivities: Go to the Pub- attend the parade- Eat and Drink irish style.

The Leprechaun (a little green elf). The leprechaun has existed forever-it is part of irish legends. Many people leave something gold-related for their leprechaun, such as chocolate coins wrapped in gold foil. Leprechauns can leave any kind of treat for your family and children, even freshly baked cookies. They constantly move their gold to keep it safe from thieves. If you manage to capture a leprechaun while he is relocating his gold, he must give it to you. Leprechauns also love playing tricks, it's simply in their nature!!!

Don't confuse them with the Christmas Elves. A few years ago in Quebec, mischievous elves dressed in red started appearing from early november to december. While the idea originally came from Ireland, these elves are not the same. You may know these playful christmas elves from magical holiday stories. Some help Santa Claus make the christmas gifts while others visit homes for a holiday adventure. Their little pranks bring laughter to children and adults until december 24th.

L'achat local, c'est ici que ça se passe.



J'ACHÈTE À WAT!

VILLE.WATERLOO.QC.CA/  
decouvrez-les-entreprises-de-waterloo/





**Yannik  
Morin**

## L'ALCOOL, CE GRAND MENSONGE COLLECTIF

Lors d'un de mes cours, j'abordais récemment l'impact de l'alcool sur le corps et ses nombreux systèmes. Mes élèves semblaient stupéfaits d'apprendre à quel point l'alcool est néfaste, voire toxique. Dans leur regard, j'ai perçu une sorte de trahison face à cette banalisation collective. Vous trouvez que j'exagère ? Voici quelques faits qui remettent les pendules à l'heure.

### L'alcool : un poison métabolisé par le foie

L'éthanol (C<sub>2</sub>H<sub>6</sub>O), la forme d'alcool présente dans le vin, la bière et les spiritueux, est une toxine que le corps cherche à éliminer. Contrairement aux macronutriments (glucides, lipides, protéines) qui fournissent de l'énergie et des nutriments essentiels, l'alcool n'a aucune fonction biologique bénéfique et doit être métabolisé pour en limiter la toxicité.

### Le foie prend en charge cette transformation en plusieurs étapes :

- 1 - Éthanol → Acétaldéhyde (une molécule hautement toxique et cancérigène).
- 2 - Acétaldéhyde → Acétate.
- 3 - Acétate → Dioxyde de carbone + Eau (pour élimination).

Les effets négatifs sont bien connus à court terme : déshydratation, maux de tête, perte de coordination, altération cognitive, et dans les cas graves, coma éthylique. À long terme, les conséquences sont encore plus lourdes : maladies du foie (stéatose, cirrhose), neurotoxicité, risque accru de cancers (bouche, gorge, œsophage, foie, sein), troubles hormonaux (baisse de la testostérone), maladies cardiovasculaires, dépendance et troubles psychologiques (anxiété, dépression, insomnie).

### Mais est-ce vraiment un poison absolu ?

Le corps peut métaboliser environ 7 g d'alcool par heure (l'équivalent d'une demi-bière). Cependant, toute consommation excessive dépasse cette capacité et cause des dommages cellulaires. Des études récentes suggèrent que même de petites quantités augmentent le risque de cancer, remettant en question l'idée qu'une consommation modérée serait inoffensive.

### Le mythe du vin rouge « bon pour la santé »

L'argument selon lequel le vin rouge serait bénéfique repose sur sa teneur en antioxydants comme le resvératrol et les polyphénols. Certes, ces molécules ont des effets protecteurs, mais en quantité bien trop faible pour justifier la consommation d'alcool. Il faudrait boire des litres de vin pour obtenir une dose efficace de resvératrol, ce qui annulerait tout bénéfice potentiel.

De plus, l'alcool neutralise en grande partie ces effets positifs. À long terme, il augmente l'inflammation et le stress oxydatif, annulant ainsi les bienfaits des polyphénols. L'illusion de protection vient surtout du mode de vie des buveurs modérés: alimentation équilibrée, activité physique, moins de stress. Mais ces bienfaits peuvent être obtenus sans consommer d'alcool, en intégrant à son alimentation des aliments riches en polyphénols (baies, cacao, thé vert...).

### Un poison socialement encouragé

Pourquoi l'alcool, un produit aussi nocif, reste-t-il si ancré dans notre culture ? La réponse tient en trois points :

- 1 - **Un héritage culturel et historique :** L'alcool est associé aux traditions, aux célébrations religieuses et aux événements sociaux depuis des millénaires. Contrairement aux drogues modernes, il est banalisé et normalisé.
- 2 - **Un lobbying puissant :** L'industrie de l'alcool génère des centaines de milliards de dollars et finance des campagnes visant à empêcher des politiques plus restrictives. Pendant ce temps, les gouvernements profitent fiscalement de l'alcool via les taxes.
- 3 - **Une hypocrisie légale et politique :** L'alcool cause plus de morts et de maladies que la plupart des drogues illégales. Il est pourtant légal et promu, tandis que d'autres substances, parfois moins nocives, sont interdites. L'interdiction de l'alcool a déjà été tentée (Prohibition aux États-Unis, 1920-1933), mais a conduit à plus de problèmes (marché noir, mafia, corruption). Les gouvernements préfèrent donc réguler que bannir.

### Un double standard évident

Dès l'enfance, on apprend que l'alcool est normal : publicités omniprésentes, parents qui boivent à table, consommation glorifiée dans les films et séries. Refuser de boire suscite souvent des jugements : « T'es malade ? T'es enceinte ? T'es en désintox ? »

Et pourtant, dès que l'on parle de centres d'injection supervisés pour encadrer les consommateurs de drogues dures, la population s'insurge. Mais pourquoi alors acceptons-nous si facilement des initiatives comme Nez Rouge, qui connaissent implicitement que l'alcool est un problème de société et que les humains peinent à se gérer ?

### Que faire avec ça ?

Vous trouvez que je suis un anti-alcool ? Mes propos vous choquent ? Vous vous sentez jugé ? Relaxez un peu. Comme beaucoup de gens de ma génération, j'ai expérimenté

l'alcool. Aujourd'hui, je bois bien en dessous de la moyenne (moins d'un verre par semaine), et je n'exclus pas d'arrêter complètement un jour.

J'aime l'esthétique des vignobles, l'ambiance des microbrasseries comme La Ferme de Shefford, ou un apéro chez Sissy Buvette. Je ne prône pas une vision manichéenne pour ou contre l'alcool, mais plutôt une prise de conscience réelle de ses effets et des choix que nous faisons.

### Imaginez qu'on change notre façon d'en parler :

« Les gars, ça vous dit d'aller vous empoisonner au bar ce soir ? »

« Prendrais-tu un petit shooter de toxine ? »

« Comment te remets-tu de ton intoxication d'hier après le tournoi de golf ? »

C'est provocateur, certes. Mais c'est encore très « soft » comparé aux images-chocs sur les paquets de cigarettes.

Si chacun consommait en toute connaissance de cause, si le gouvernement assumait réellement ses responsabilités et si on devenait plus épicuriens et moins consommateurs de masse, je crois que tout le monde y gagnerait.

Les mentalités évoluent. De plus en plus d'études et de voix médicales mettent en lumière la dangerosité réelle de l'alcool. Peut-être qu'un jour, cette hypocrisie prendra fin, et que ce produit sera consommé en toute connaissance et conscience.

## LA PAROISSE ST-BERNARDIN VOUS INFORME

Ce texte concerne les modalités concernant le cimetière

La première inhumation dans le cimetière de la Paroisse St-Bernardin fut le 28 décembre 1865. Depuis 160 ans, il y a eu plus de 5200 inhumations dans le cimetière. Un terrain qui est situé près du lac de Waterloo et qui fut agrandi au cours des années avec les besoins grandissants fait maintenant une superficie d'environ 12 acres.

Au tout début chaque famille payait annuellement un montant pour l'entretien de leur lot, mais vers la fin des années 1960, la Fabrique a commencé à faire payer l'entretien pour 99 ans, auquel on a donné le nom "d'entretien à perpétuité" ou "long terme". Actuellement la Fabrique continue à appliquer le terme de 99 ans à l'entretien à perpétuité.

Au fil des années certains lots sont tombés dans l'oubli, abandonnés par les familles. Familles qui ont acquis le droit d'enterrer les cercueils et aussi maintenant des urnes, c'est un droit qu'ils gardent jusqu'à la fin du contrat d'entretien à long terme. Pour les lots où il n'y a pas eu d'inhumation depuis le début des années 60, les familles gardent le lien avec le lot tant que nous n'avons pas de problème par un manque de place, ce qui obligerait la Fabrique à reprendre ces lots abandonnés afin de les revendre. Si une famille désire inhumer sur un lot dont l'entretien à long terme n'est pas acquitté, elle doit payer l'entretien pour 50 ou 100 ans au taux de l'année en cours. Il n'y a pas de rétroaction, il paye pour les années à venir.

Peu savent que les lots familiaux sont disponibles au descendant du premier concessionnaire. Enfants, petits-enfants, arrière petits-enfants, etc. tant que le lien familial est facile à prouver et que personne ne s'y oppose et qu'il n'y a pas personne responsable du lot. Sinon, on doit obtenir l'autorisation du responsable du lot pour inhumer un corps ou une urne.

Les monuments sont et demeurent la propriété et la responsabilité de la famille qui est concessionnaire du lot. Il est possible de faire nettoyer le monument pour que les inscriptions soient toujours visibles. Il est toujours préférable d'aviser le secrétariat de la Fabrique avant d'intervenir et d'apporter des modifications sur un lot ou sur le monument. Les visites au cimetière sont toujours libres en tout temps, à pieds ou à vélo. En auto, il faut demeurer dans les chemins prévus pour les véhicules. Si la barrière est fermée, la visite demeure libre mais l'auto doit demeurer à la barrière.

Le cimetière est la propriété de la Paroisse St-Bernardin et est donc sous sa responsabilité. Financièrement le cimetière est une entité indépendante gérée par la Fabrique, il est un bien commun au service des paroissiens et des paroissiennes. C'est aussi un peu l'histoire des gens de Waterloo.

*Comité Fabrique St-Bernardin*

**Prenez avis que la personne morale CENTRE DU MIEUX-ÊTRE ICI ET MAINTENANT, ayant son siège au 43 rue des Sentiers, Shefford, J2M1J5, a déclaré son intention de demander sa dissolution. Est produite à cet effet la présente déclaration requise par les dispositions de la Loi sur la publicité légale des entreprises (RLRQ, c. P-44.1). (28715)**



MARS 2025

# TA VILLE T'INFORME !

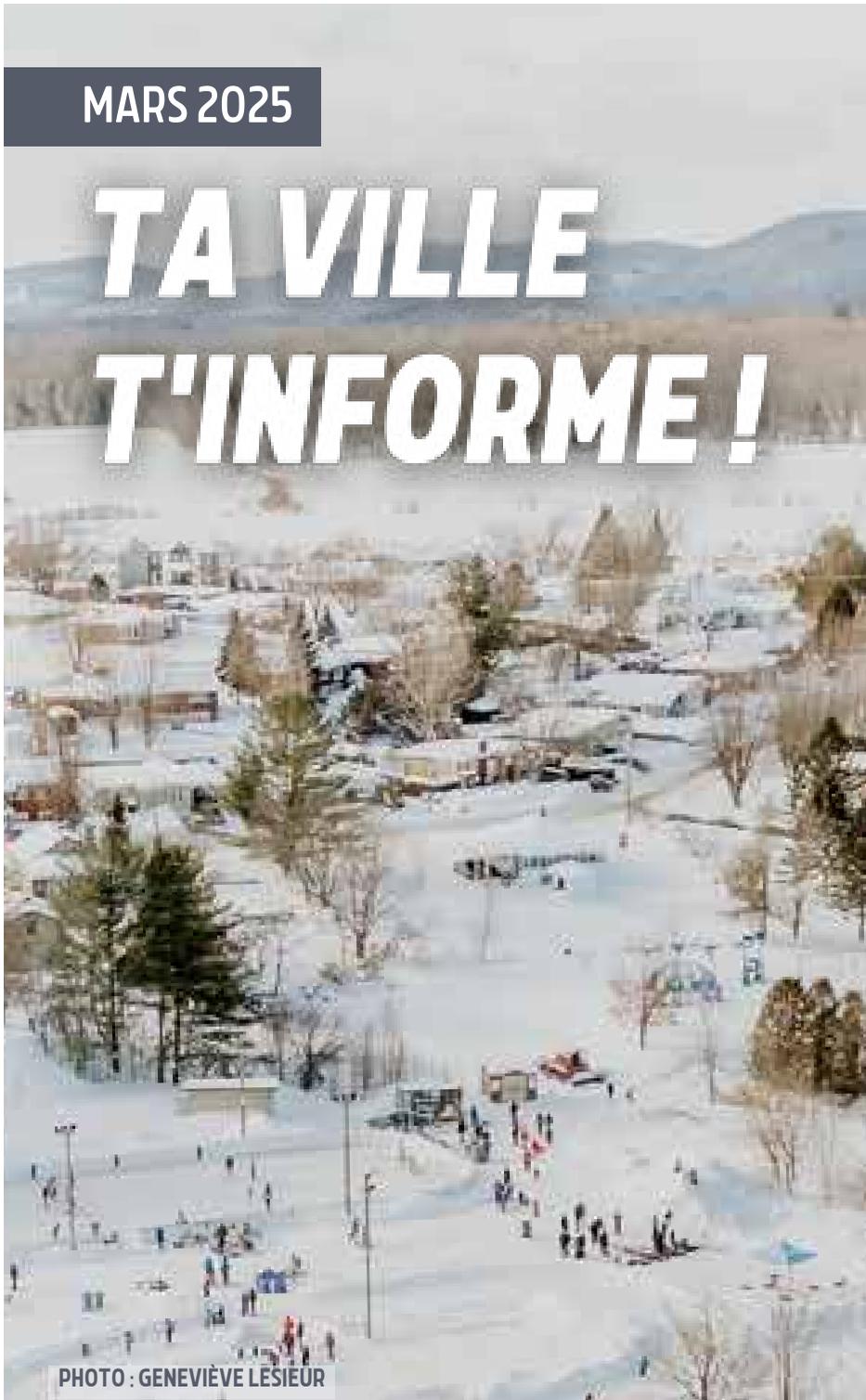


PHOTO : GENEVIÈVE LESIEUR

## ON PROTÈGE NOS MILIEUX NATURELS !

Bonne nouvelle! Le conseil municipal a adopté le rapport de la Fondation SÉTHY, jetant les bases d'un plan de conservation de nos milieux naturels.

L'objectif est ambitieux : protéger 38,5 % du territoire de Waterloo d'ici 2037! Et ça commence maintenant, notamment via la refonte de notre plan d'urbanisme.

Tu veux en savoir plus? Informe-toi par ici :

> [VILLE.WATERLOO.QC.CA/CONSERVATION-MILIEUX-NATURELS](http://VILLE.WATERLOO.QC.CA/CONSERVATION-MILIEUX-NATURELS)

## TAXES : CALENDRIER DES VERSEMENTS

Premier versement > 6 mars 2025

Deuxième versement > 1er mai 2025

Troisième versement > 26 juin 2025

Quatrième versement > 1er octobre 2025

> [VILLE.WATERLOO.QC.CA/TAXES-MUNICIPALES](http://VILLE.WATERLOO.QC.CA/TAXES-MUNICIPALES)

## INSCRIPTION SOCCER 2025

### EN PERSONNE

Samedi 15 mars · 10h à 12h

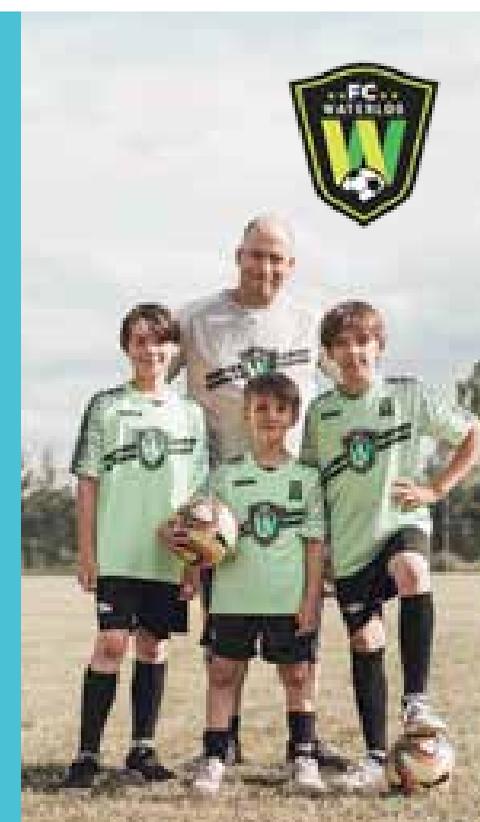
Jeudi 20 mars · 16h à 19h

> Hôtel de ville

### EN LIGNE

Dès le 13 mars, à midi

> [ville.waterloo.qc.ca/inscription-loisirs](http://ville.waterloo.qc.ca/inscription-loisirs)



## EMPLOIS D'ÉTÉ

## VIENS TRAVAILLER À LA VILLE !

La Ville de Waterloo recrute pour plusieurs emplois étudiants : travaux publics, plage, tourisme... Joins-toi à notre équipe pour un été vraiment trippant!



+



+



Consulte toutes nos offres et postule en ligne!

> [VILLE.WATERLOO.QC.CA/EMPLOIS](http://VILLE.WATERLOO.QC.CA/EMPLOIS)



## PERMIS D'URBANISME

### C'EST DÉJÀ LE TEMPS D'Y PENSER !

Tu prévois des rénos, l'installation d'une piscine, une nouvelle clôture ou l'abattage d'un arbre malade cet été? Fais ta demande de permis en ligne dès maintenant pour éviter les délais.

Des questions? Appelle-nous! Notre équipe à l'urbanisme est là pour t'accompagner dans tes projets.

> 450 539-2282, POSTE 220

> [VILLE.WATERLOO.QC.CA/PERMIS](http://VILLE.WATERLOO.QC.CA/PERMIS)

## SÉCURITÉ INCENDIE

### AS-TU DÉGAGÉ TES ISSUES DE SECOURS ?

Chaque seconde compte en cas d'incendie! En tout temps, assure-toi que toutes les issues, balcons et fenêtres restent dégagés pour une évacuation rapide et sécuritaire.



**PROCHAINE SÉANCE DU CONSEIL : 11 MARS, 19 H**

DU 3 AU 7 MARS 2025

# RELÂCHE TON FOU À WAT!

- Atelier créatif
- Cinéma en famille
- Activités pour les tout-petits
- Patin, glissades, hockey
- Mégaparc de jeux gonflables
- Jeux libres au gymnase
- Relâche pour ados



CONSULTE LA PROGRAMMATION EN LIGNE.

[VILLE.WATERLOO.QC.CA/RELACHE](http://VILLE.WATERLOO.QC.CA/RELACHE)

**WATERLOO**  
ton beat.



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

L'« amour de Christ », contrairement à l'« amour pour Christ », est une expression qui désigne son amour pour l'humanité, lequel peut être décrit brièvement comme sa volonté d'agir en fonction de nos meilleurs intérêts, particulièrement de répondre à notre plus grand besoin, même si cela lui coûte tout et que nous en sommes totalement indignes.

Bien que Jésus-Christ, étant de nature divine, a existé de tout temps avec Dieu le Père (Jean 1.1) et le Saint-Esprit, il a choisi volontairement de quitter son trône (Jean 1.1-14) pour devenir homme afin de payer le prix de nos péchés, pour que nous ne devions pas le payer éternellement dans l'étang de feu (Apocalypse 20.11-15). Puisque les péchés de l'humanité ont été portés par notre Sauveur sans péchés, Jésus-Christ, Dieu, qui est juste et saint, peut désormais nous les pardonner si nous acceptons le sacrifice de Jésus-Christ pour nous (Romains 3.21-26). Ainsi, l'amour de Christ est manifesté en ce qu'il a quitté sa demeure céleste, dans laquelle il recevait l'adoration et l'honneur qu'il méritait, pour venir sur la terre en tant qu'homme et subir la moquerie, la trahison, les coups et la crucifixion pour nos péchés, avant de ressusciter le troisième jour. Pour lui, notre besoin d'être sauvés de notre péché et du châtement qu'il mérite était plus important que son propre confort et que sa propre vie (Philippiens 2.3-8).

Certaines personnes pourraient accepter de donner leur vie pour quelqu'un dont elles considèrent qu'il en est digne : un ami, un parent ou « quelqu'un de bien » ; mais l'amour de Christ va au-delà de cela : il s'étend à ceux qui l'ont le moins mérité. Il a accepté de prendre sur lui le châtement de ceux qui l'ont torturé et haï, se sont rebellés contre lui et ne se souciaient pas du tout de lui, de ceux qui étaient les moins dignes de son amour (Romains 5.6-8). Il a tout donné à ceux qui le méritaient le moins ! Le sacrifice est l'essence de l'amour divin, appelé agapé. Cet amour n'est pas humain mais d'ordre divin (Matthieu 5.43-48).

L'amour que Jésus a manifesté envers nous sur la croix n'est que le commencement. Quand nous mettons notre confiance en lui comme Sauveur, il fait de nous des enfants de Dieu et ses cohéritiers ! Il vient aussi habiter en nous par son Saint-Esprit et nous promet qu'il ne nous délaissera pas et ne nous abandonnera pas (Hébreux 13.5-6). Nous avons donc un compagnon aimant dans notre vie. Peu importe ce que nous endurons, il est là et son amour est toujours là pour nous (Romains 8.35). Mais, puisqu'il règne de plein droit au ciel, en tant que Roi plein de bonté, nous devons, nous aussi, lui donner la place qui lui revient dans nos vies : celle de Maître, non pas celle de simple compagnon. C'est alors seulement que nous vivrons la vie qu'il a prévue pour nous, dans la plénitude de son amour (Jean 10.10b).

## FADOQ CLUB WATERLOO

(Salle communautaire St-Bernardin (103))



5 fév. - Bingo à 19 h  
12 fév. - Baseball-poches et cartes à 19 h  
19 fév. - Bingo à 19 h  
20 fév. - Déjeuner chez Maurice à 9 h (tirage de 3 déjeuners gratuits)

26 fév. - Pétanque-atout et cartes à 19 h

Pour info : Louisa Thomas : 450 920-0774



## MARCHÉ AUX PUCES DE LA «COOP AU CŒUR DU VILLAGE» de Saint-Joachim-de-Shefford

«Le marché aux puces de la Coop Au cœur du village de Saint-Joachim de Shefford ouvre ses portes toutes les semaines soit, **jeudi et vendredi de 16h à 19h et samedi de 9h à 12h.**»

Lise Ferland



## CHEVALIERS DE COLOMB DE WATERLOO - 1919-2019

**COLLECTE DE SANG:** cette année encore, les Chevaliers sollicitent votre don de sang pour la collecte qui se tiendra le mardi 4 mars prochain (et non le 5 mars comme précédemment annoncé), conjointement avec Héma-Québec, de 13h30 à 19h30 au sous-sol de l'église St-Bernardin. Vous devez au préalable prendre rendez-vous en vous enregistrant, soit en appelant au 1-800-343-7264, soit en rejoignant par internet l'adresse hema-quebec.qc.ca. Seules conditions: être en santé et avoir au moins 18 ans. L'objectif est de 80 donneurs. Un seul don peut faire une grande différence!

**BRUNCH MENSUEL:** dimanche le 9 mars prochain aura lieu notre brunch mensuel où vous serez servis en dessert nos fameuses crêpes avec véritable sirop d'érable de la région. On vous attend au sous-sol de l'église St-Bernardin, de 8h30 à 12h. Coûts : 0 à 6 ans, gratuit ; 7 à 12 ans inclusivement, 6\$ et pour les autres, 12\$. Invitation cordiale à toutes et tous.

**DON DE MANTEAUX D'HIVER:** 24 manteaux d'hiver tout neufs ont été remis gratuitement par les Chevaliers en partie à des élèves de l'école primaire l'Orée-des-Cantons et en partie à des enfants dont les parents s'étaient inscrits pour obtenir un Panier de Noël des Chevaliers. Voir la photo dans ce journal.

**DEVENIR CHEVALIER:** nous avons tous un voisin de rue ou de quartier qui est dans le besoin en ces temps difficiles. Il ne faut pas se fier qu'au gouvernement pour avoir de l'aide. L'entraide communautaire est un don. Si vous désirez devenir Chevalier, nous vous proposons de vous faire connaître auprès de M. François Tessier, Chevalier (tél: 438-827-6475) pour vous trouver une action bienfaitrice selon vos attributs et disponibilités.



## CERCLE DE FERMIERES WATERLOO

Une offre à ne pas manquer est en préparation!

Nous vous invitons à ne pas manquer notre publication d'avril pour connaître le super projet sur lequel nous travaillons activement depuis quelques semaines. Ce sera pour vous comme pour nous, une source de fierté!

Nous vous invitons aussi à participer à nos **ateliers gratuits** de tricot, crochet, couture, tissage et broderie qui ont lieu chaque lundi de 13h à 16h. Pour celles intéressées par la peinture, c'est le lundi de 18h à 20h que notre local se transforme en **atelier de peinture**. Notre local est situé à la salle 101 du Centre paroissial, au sous-sol de l'église St-Bernardin.

Vous êtes cordialement invitées à venir voir par vous-même ce qu'est le Cercle de fermières Waterloo. Ajouter à ces invitations, la chance de socialiser avec des femmes dynamiques et engagées, la possibilité de développer de nouvelles compétences, l'abonnement au magazine l'Actuelle et vous constaterez rapidement les avantages de devenir membre du Cercle de Fermières Waterloo pour la modique somme de 35\$ par année.

Finalement, nous rappelons aux membres notre prochaine rencontre le 11 mars prochain à l'heure et au lieu habituels.

Pour plus d'informations, vous pouvez également contacter Mme Marjolaine Gince : 450 539-3971 ou par courriel : [pres.fed17.waterloo@outlook.com](mailto:pres.fed17.waterloo@outlook.com) ou encore m'écrire à : [communication.fed17.waterloo@outlook.com](mailto:communication.fed17.waterloo@outlook.com)

Au plaisir de faire votre connaissance!

Diane Lavoie

## DÉJEUNER, CLUB AVIRON

DÉJEUNER POUR LE CLUB AVIRON DE WATERLOO

77 Lewis, Waterloo

Le 23 mars 2025 de 8 h 30 à 12 h 30

Pour info, Carol Padner : 450 539-1253 / Valérie Vincent : 514 244-3122

## DÉJEUNER, SALLE LA LÉGION

DÉJEUNER MENSUEL À LA LÉGION ROYALE CANADIENNE

77 Lewis, Waterloo

16 mars 2025 de 8 h 30 à 12 h 30

Pour information, contacter Carol Padner au : 450 539-1253



## UN MOIS D'ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE ET D'ÉCHANGES CHEZ ENTR'ELLES

Entr'elles vous invite à une série d'activités enrichissantes en mars 2025, offrant à chacune l'occasion de découvrir, d'apprendre et de partager dans une ambiance conviviale.

### Atelier : Explorer et calmer son système nerveux

Il reste quelques places pour cet atelier unique qui, en s'appuyant sur la théorie polyvagale, vous aidera à mieux comprendre votre système nerveux et à apprivoiser le stress. Au programme, des exercices pratiques de respiration, de visualisation et d'autohypnose pour apprendre à se connaître et à instaurer un apaisement intérieur.

- **Judi 20 mars au 24 avril**
  - Session de jour : de 13h15 à 16h
  - Séance du soir : de 18h à 21h

### Cafés-rencontres

#### **Matinées (tous les mercredis de 9h à 11h30)**

Chaque semaine, un thème différent sera abordé :

- Femmes et société
- Les cancers féminins
- Le perfectionnisme
- La fatigue

#### **Soirées (18h à 20h30)**

- **Le 5 mars** : Contrôler et lâcher prise
- **Le 12 mars** : Apprendre à s'aimer

#### **Cuisin'elles : Journée de cuisine collective**

Le **27 mars**, participez à « Cuisin'elles » pour partager un moment culinaire convivial. *Appelez pour réserver votre place !*

#### **Cafés-rencontres au point de service de Waterloo**

Les jeudis avant-midi, retrouvez-nous pour des échanges sur les thématiques suivantes de 9h à 11h30.

- **6 mars** : Bien vieillir
- **13 mars** : Les deuils
- **20 mars** : Ma place en tant que grand-mère

Pour toute information supplémentaire ou pour vous inscrire à l'une de ces activités, veuillez contacter Entr'elles au (450) 375-4042. Nous vous attendons nombreuses pour un mois de mars riche en découvertes et en échanges !

**Contact** : Entr'elles, 80, rue d'Ottawa, Granby, J2G 2R8  
Téléphone : 450 375-4042

## Pharmacie Rodolphe Ferrier et Stéphane Fiset

Pharmaciens-propriétaires

membre affilié à **Proxim**



Rodolphe Ferrier Stéphane Fiset

**Nouvelles heures d'ouverture**  
Lundi au vendredi 8 h 30 à 19 h 30  
Samedi et dimanche 9 h à 15 h

5351, rue Foster, Waterloo | 450 539-1686 | Fax : 450 539-5154



**CHSLD SANTÉ COURVILLE**  
"We Care" depuis 1935

**UN JOB QUI A DU CŒUR  
T'ATTEND AU CHSLD  
SANTÉ COURVILLE!**

**JOINS-TOI À L'ÉQUIPE DU CHSLD  
SANTÉ COURVILLE!**

**NOUS RECRUTONS :**

- Infirmiers, infirmières (cliniciens et auxiliaires)
- Préposés aux bénéficiaires
- Cuisiniers ou préposés aux services alimentaires
- Personnel en entretien ménager
- Loisirs
- Des professionnels en réadaptation

**Tu cherches aussi un emploi pour cet été?  
Pose ta candidature dès maintenant!**

Postule aujourd'hui à [rh.sc@ssss.gouv.qc.ca](mailto:rh.sc@ssss.gouv.qc.ca)



### CONFÉRENCE LES DERNIERS LUNDIS DU MOIS

L'association générale des étudiants et étudiantes de l'antenne universitaire du troisième âge de Granby vous invite à ses conférences mensuelles. Pour en savoir un peu plus sur nous et nos activités, nous vous invitons à consulter notre site [www.ageautag.org](http://www.ageautag.org)



**ISABELLE CHAREST**

DÉPUTÉE DE BROME-MISSISQUOI  
MINISTRE RESPONSABLE DU SPORT,  
DU LOISIR ET DU PLEIN AIR

450 266-7410  
[isabelle.charest.BRMI@assnat.qc.ca](mailto:isabelle.charest.BRMI@assnat.qc.ca)

170 rue de Sherbrooke, #205  
Cowansville, QC J2K 3Y9

[isabellecharest.com](http://isabellecharest.com)



# Votre députée à l'Assemblée nationale

Besoin d'aide ?



**Sylvie  
Blais**

## MARS, LE MOIS DES HORLOGES!

Cette année, on avance l'heure à la fin du mois de mars. Un rappel de l'importance du temps dans nos vies, si tant est que ce rappel soit nécessaire. L'heure a toujours été importante dans les sociétés, comme régulatrice des activités de tous.

Au Moyen Âge, ce sont les cloches des églises qui sonnent à certains moments de la journée pour marquer le passage des heures ou encore signaler un événement important. À la fin du 13<sup>e</sup> siècle, les horloges mécaniques apparaissent en Europe et, peu à peu, on les retrouve installées sur les bâtiments publics, d'abord dans les grandes villes, puis dans les communautés plus petites au fur et à mesure qu'elles se développent. C'est le signe qu'une certaine prospérité a été atteinte, donc un symbole de fierté municipale. C'est aussi un point de repère. Au fil du temps, on les trouve sur les façades de bâtiments importants : églises, hôtels de ville, gares, banques, bibliothèques et écoles. Waterloo possède un exemple, soit l'horloge de la Waterloo Elementary School. Visible depuis la rue Foster, elle attire toujours l'oeil.

Cependant, la plus belle est sans conteste l'horloge à quatre faces de notre bureau de poste. Au croisement de la rue Foster et de la rue de la Cour, nul ne peut la manquer et l'admirer. C'est son histoire que je vous raconte aujourd'hui. L'ancien bureau de poste étant devenu trop exiguë, la construction d'un nouvel édifice débute en novembre 1928. Le contrat est alors de 21 500 \$ et il est confié à un entrepreneur de Richmond.



Le premier bureau de poste de Waterloo date de 1836 et en juillet 1873, il déménage au coin des rues de la Cour et Foster. Il sera démolli en 1929. Collection de la Société d'histoire de la Haute-Yamaska, PO70-CP.

La décision du ministère des Postes d'installer un nouvel édifice est prise alors qu'un politicien, Pierre Ernest Boivin, fait campagne pour représenter le comté de Shefford à la Chambre des Communes. Ses adversaires en profitent pour l'accuser de favoritisme, laissant entendre qu'il serait impliqué dans l'attribution de contrats à ses amis. Et la pointe de terrain à la rencontre des rues Foster et de la Cour qui permettra

de construire plus grand n'a-t-elle pas été payée bien au-dessus de sa valeur? Une fois terminé, le bureau de poste aura en effet coûté 41 225 \$ soit pratiquement le double du budget prévu.

Une enquête royale s'ensuit qui fera beaucoup de bruit à l'époque: est-ce vrai, entre autres, que la personne chargée de surveiller le chantier a été payée pour des heures alors que les travaux étaient terminés? Y a-t-il eu, oui ou non, du favoritisme et des malversations, par exemple des pots-de-vin versés à la caisse du parti libéral?

Dans le journal *Le Devoir* du 27 mars 1935, on trouve un article sur le sujet et surtout, une longue déclaration de Robert Bachand, député de Shefford, qui se disculpe des accusations. Toutefois, après avoir entendu 27 témoins, les commissaires et le juge Forest décrètent finalement qu'il y a eu de la part de monsieur Bachand « de la mauvaise foi, de l'entêtement et de fausses déclarations ». Si les accusations sont graves, il y aura peu de conséquences, cependant il y aura dorénavant des contrôles beaucoup plus serrés dans l'octroi de contrats publics afin d'éviter le « patronage » et l'ingérence de députés, qui font perdre d'immenses sommes au Trésor public.

L'édifice, couronné d'un dôme métallique, a toutefois fière allure, on peut le constater encore aujourd'hui. Ses jeux de briques sont élégants, de même que son bandeau horizontal à denticules, ses incrustations décoratives autour des ouvertures, ses colonnes doriques blanches, en bois sculpté, et surtout, sa tourelle à quatre faces, dans lesquelles une horloge est installée en 1930.

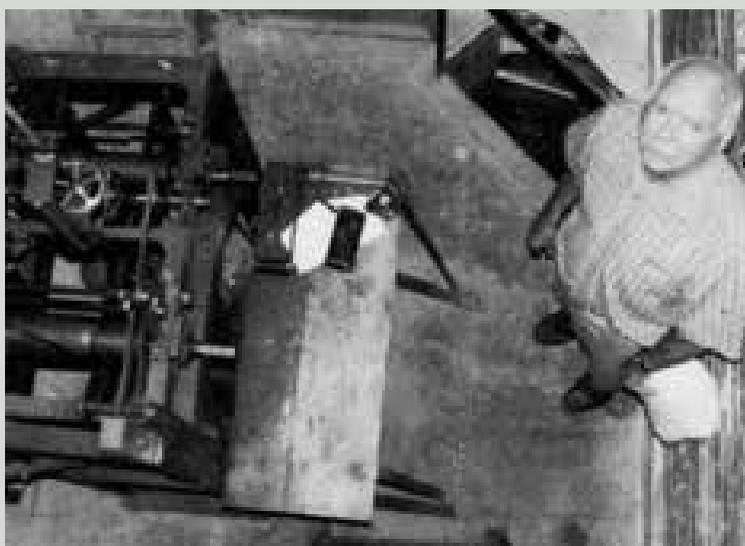
Elle a été construite par une société britannique prestigieuse, probablement le plus ancien fabricant d'horlogerie au monde, établi à l'origine en 1690 : la *J.B. Joyce and Company*. Elle a distribué ses horloges à travers le monde et on les retrouve sur des édifices renommés aussi bien au Canada, en Angleterre, en Australie, en France...

Pendant 33 ans, un horloger va en prendre un soin méticuleux; Wilfrid Bessette. Un



Collection de la Société d'histoire de la Haute-Yamaska, PO70-HO26-F1-02-POO8

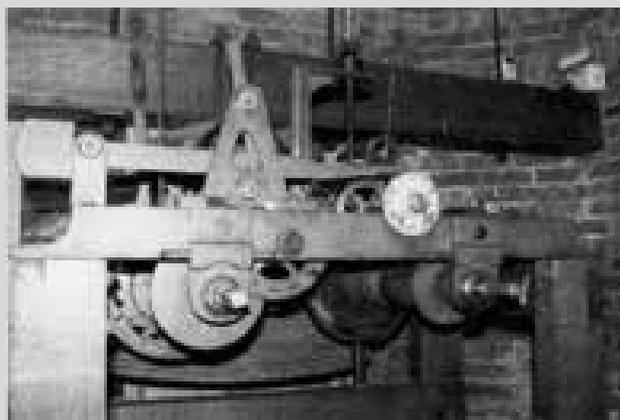
ment de l'horloge et fabriquait au besoin une pièce si elle venait à briser.



Une fois par année, monsieur Bessette faisait le nettoyage complet du mécanisme de l'horloge  
Photographie Denis Lord, La Voix de l'Est, 2008.

vibrant hommage lui est rendu dans un article de *La Voix de l'Est*, intitulé « Un couple dans la durée, pas jeunes mais fringants » paru le 22 août 2008. On y apprend qu'à 79 ans, monsieur Bessette grimpeait encore dans une échelle qu'il avait fabriqué pour vérifier le fonctionne-

La cloche sonnait aux heures, sept mois par année, du 15 avril au 15 novembre. Si d'autres bureaux de poste étaient aussi dotés d'horloge à quatre faces, par exemple celle d'Huntington et celle d'East Angus, Waterloo était la seule municipalité à en posséder une dont le système était remonté mécaniquement.



Le mécanisme complexe et ingénieux de l'horloge.  
Photographie Denis Lord, La Voix de l'Est, 2008.

Qu'est-il arrivé depuis 2008? Monsieur Bessette a probablement cessé de faire l'entretien en raison de son grand âge, nul autre ne connaissait ici le vieux métier d'horloger et au fil du temps, des bris successifs ont probablement figé l'horloge dans une position immuable. Est-il possible de rêver qu'elle soit remise en état, que son système ancien soit remplacé par une technologie plus simple, facile à entretenir? On peut

imaginer comment l'horloge, centrale, visible de plusieurs côtés, pourrait devenir un trait distinctif de Waterloo. Ce patrimoine en dormance mérite certainement qu'on s'y intéresse et qu'en levant les yeux vers le ciel, on puisse à nouveau savoir quelle heure il est, aujourd'hui comme autrefois. En terminant, un grand merci à Yannick Fréchette, qui m'a aimablement parlé de l'horloge et de l'article sur monsieur Bessette.



# FUTSAL WATERLOO, SAVEZ-VOUS CE QUE C'EST?

par : Marguerite Tate

collectif apparenté au football. Comme lui, il se joue principalement au pied avec un ballon sphérique. Il oppose deux équipes de cinq joueurs dans un gymnase sur un terrain de handball.

Chez nous, ce sport se pratique pour les jeunes de 8 à 12 ans, le vendredi soir au gymnase de l'école de l'Orée-des-Cantons, sous la supervision de Pierre-Paul Foisy qui est responsable de cette activité sportive pour les jeunes de Waterloo et ce avec l'aide de parents bénévoles qui donnent de leur temps pour que tout se déroule rondement dans un milieu sain et sécuritaire pour leurs filles ou garçons. Les 14 à 17 ans jouent le lundi à l'école secondaire Wilfrid-Léger.

La plupart des activités sportives pour les jeunes à Waterloo existent et fonctionnent grâce aux bénévoles qui offrent du temps gratuitement au bénéfice de leurs jeunes. Au cours de l'été 2024, j'ai eu l'occasion de rencontrer un de ceux là. Tout le monde l'appelle PP, moi je cherchais un Pierre-Paul Foisy et quand j'ai demandé sur le terrain de soccer où je pouvais le trouver, on m'a dit que PP était à quelque part sur le terrain. J'étais au tournoi de soccer de Waterloo. Pas évident!

Au cours de l'été j'ai pu constater son implication auprès de nos jeunes à plusieurs occasions, même au tournoi junior de tennis. Il était présent au BBQ donné en l'honneur des bénévoles au chalet François Godbout et dernièrement aux Plaisirs d'hiver au Parc Robinson.

En dehors des matchs réguliers à la maison, nos équipes de futsal sont très compétitives dans les tournois régionaux et provinciaux qui se déroulent un peu partout au Québec. Dernièrement à Magog, une médaille d'or et deux d'argent ont été remportées et cette fin de semaine tournoi hivernal à Drummondville.

Participer à des tournois demande de l'organisation, demande du transport et la sécurité

Depuis 7 ans, plus d'une centaine de jeunes de 8 à 12 ans, 14 à 17 ans pratique le Futsal ou football en salle, c'est un sport

des jeunes doit être assurée. Pierre-Paul Foisy prend en charge ces responsabilités avec l'aide de parents. Ils prennent la route pour pratiquer le sport qui les anime. Persévérance, solidarité et passion sont les valeurs transmises par leurs coachs, ces parents qui ont à cœur le bien-être de leurs enfants.

Vendredi, vers 18 h, j'ai assisté à un match de futsal au gymnase de l'école primaire. PP était déjà au poste; il arrive généralement vers 17 h pour préparer la salle et ferme vers 21 h.

Deux mamans et un papa bénévoles ont amené leurs enfants; ils étaient de service ce soir-là.

Pas d'espace pour une audience à l'intérieur du gymnase.



Photo : Marguerite Tate

L'atmosphère est chaleureuse, les jeunes peuvent courir, taper sur le ballon, dépenser le trop plein d'énergie emmagasiné au cours de la semaine. Le vendredi, les parents déposent leurs jeunes à l'école à 18 h, 19 h ou 20 h selon l'âge et ils peuvent profiter d'une belle heure de répit à utiliser comme bon leur semble.

Merci à Pierre-Paul et à tous ces parents bénévoles, qui se donnent sans compter pour le bien-être de nos jeunes sportifs.

## CLINIQUES D'IMPÔT

Présentez-vous dans le stationnement du CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE AUX 4 VENTS au 107 Lewis Ouest, Waterloo



Les mardis et jeudis entre 9h et 16 h du 25 février au 10 avril 2025

- OBLIGATOIRE** : Prenez une enveloppe disponible sur le côté de la boîte.
- OBLIGATOIRE** : Compléter la feuille qui est brochée sur l'enveloppe.
- Déposer votre enveloppe dans la boîte.
- Le **lundi PM ou mardi AM** selon votre choix, un **bénévole** communiquera avec vous pour compléter votre inscription. **Soyez disponible !**

### Critères d'admissibilité Maximum

Personne seule : 35 000 \$

Couple : 45 000 \$

Famille : 50 000 \$

### Situations non admissibles :

- Faillite de moins de 2 ans
- Travailleur autonome
- Revenus de location
- Vente d'une résidence secondaire
- Succession

### DOCUMENTS REQUIS SELON VOTRE SITUATION :

- Relevés d'emploi T4 et Relevé 1
- Prestataires d'aide sociale T5007 et Relevé 5
- Prestataires d'assurance-emploi T4E
- Revenus de pension et rente T4A et Relevé 2
- RQAP Relevé 6
- Sommaires des frais médicaux (dentistes, médicaments, lunettes)
- Locataire Relevé 33 ou compte de taxes si vous êtes propriétaire
- Frais de garde Relevé 24
- Avis de cotisation 2023 du fédéral et provincial

**IMPORTANT** : Vous n'avez pas reçu vos relevés ou vous les avez perdus... Contactez-nous, et nous pourrions vous aider dans vos démarches.

Service offert aux résidents de Waterloo, Warden, Shefford et St-Joachim-de-Shefford



## CLINICS FOR YOUR INCOME TAXES

In person, in the parking lot at the CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE AUX 4 VENTS at 107 Lewis W., Waterloo



Tuesday and Thursdays from 9:00 to 4:00 February 25 - April 10 2025

- MANDATORY** : Take an envelope from the side of the box.
- MANDATORY** : Complete the sheet that is pinned on the envelope.
- Put your envelope in the box.
- PM Monday or AM Tuesday** depending on your choice a volunteer will call you to complete your registration. Be available

### Admissibility - Maximum

Person living alone : \$35,000

Couple : \$45,000

Family income : \$50,000

### You are ineligible if :

- Bankruptcy in the last 2 years
- Self-employed
- Rental income
- Sale of a secondary residence
- Inheritance

### DOCUMENTS YOU WILL NEED:

- T4 and Relevé 1 income slips
- T5007 and Relevé 5 social assistance slips
- T4E Employment insurance slips
- T4A and Relevé 2 pension income slips
- RQAP Relevé 6
- Details of medical expenses (dentists, prescriptions, glasses)
- Relevé 33 for renters or tax bill if you are a homeowner
- Relevé 24 for daycare expenses
- Your 2023 Federal and provincial Notice of Assessment

**IMPORTANT** : You never received your notices or you can't find them? Contact Us, and we can help you find the information.

This service is available to residents of Waterloo, Warden, Shefford and St-Joachim-de-Shefford





# UNE VISITE SURPRISE QUI FAIT VIBRER LE CŒUR DE WILFRID-LÉGER

C'est dans une ambiance empreinte d'émotion et de fierté que les élèves de la classe DIM de l'école secondaire Wilfrid-Léger ont offert une prestation inoubliable lors du spectacle annuel *Wilfrid en spectacle*. Ce moment magique a été marqué par la venue surprise du chanteur Vincent Vallière, qui s'est joint aux jeunes pour interpréter sa chanson *Lili*.

Derrière cette idée inspirante, se cache Martin Ladouceur, enseignant d'éducation physique et l'instigateur de cette rencontre unique. « *Il connaît Vincent et il m'a parlé de la possibilité que nous chantions l'une de ses chansons afin de le faire venir chanter avec nous au spectacle* », explique Catherine Côté, l'enseignante responsable du projet. Avant d'accepter, elle s'est assurée que le répertoire de l'artiste comportait une chanson dont les paroles pourraient résonner dans le cœur de ses élèves.

Le choix s'est arrêté sur *Lili*, une chanson qui parle d'espoir et de journées meilleures, malgré les difficultés. Cette thématique a permis d'engager de riches discussions avec les jeunes. L'enseignante a même intégré des gestes à la prestation, afin d'inclure les élèves non verbaux. « *Ils me renversent à chaque fois!* », confie-t-elle avec fierté. Il est à noter que les élèves de Catherine Côté présentent des déficiences intellectuelles.

La présence de Vincent Vallière est demeurée incertaine jusqu'à la dernière minute, l'artiste étant en plein enregistrement de son nouvel album à Montréal. La nouvelle est finalement tombée le jeudi, à la veille du spectacle. Une surprise de taille qui a à la fois stimulé et énergisé les jeunes interprètes. « *Finalemment, nous avons eu une superbe surprise*, précise l'enseignante. *Nous avons appris le jeudi, tout juste avant le spectacle, que Vincent serait finalement avec nous* ».

Sur scène, l'énergie était à son comble. Les élèves ont chanté et signé les paroles avec une maîtrise et une émotion qui ont touché l'ensemble des spectateurs. Vincent Vallière, visiblement ému, a salué leur performance exceptionnelle.

Au-delà de la musique, c'est une rencontre humaine qui restera gravée dans les mémoires. Le chanteur a pris le temps d'échanger avec chacun des jeunes, posant des questions et s'intéressant sincèrement à leur parcours. Une soirée magique qui rappelle que la musique a ce pouvoir unique de réunir les cœurs et de faire tomber les barrières. Wilfrid-Léger et ses élèves peuvent être fiers de ce moment d'exception, où la passion et la solidarité ont brillé de mille feux. Quant à Vincent Vallière, nul doute qu'il gardera un souvenir précieux de cette soirée partagée avec ces jeunes inspirants.

Émanuel Valex



Catherine Côté, enseignante de la classe DIM à l'école Wilfrid-Léger et le chanteur Vincent Vallière.

# DAVID GOUDREULT EN SPECTACLE POUR WILFRID-LÉGER



David Goudreault est venu présenter son message d'amour à la poésie et à la littérature aux élèves de Wilfrid-Léger. Son spectacle a été présenté aux élèves de 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaire à la Maison de la Culture de Waterloo.

David Goudreault a captivé les élèves du deuxième cycle de l'école secondaire Wilfrid-Léger lors d'un après-midi de février, où il a présenté son spectacle à la Maison de la Culture de Waterloo.

Cet écrivain et poète renommé a partagé son profond amour pour la poésie et la littérature, inspirant son audience avec ses mots poignants et ses anecdotes personnelles. À travers ses récits, il a dévoilé les moments clés de sa vie et les rencontres

qui ont façonné sa carrière d'auteur et l'ont mené à devenir un champion international de slam, une forme de poésie libre.

Émanuel Valex

## Concours club Lion AFFICHE DE LA PAIX



Photo : France Scott

Depuis plusieurs années les clubs Lion de la région participent au concours Affiche de la Paix. Il s'adresse aux jeunes de 11 à 13 ans.

Cette année, le thème de l'affiche est: **La paix sans limite.**

Waterloo fait partie du district U4 Lion et nous sommes très heureux de remettre un montant de 50\$ à Mlle Kelly-Rose Cabana de l'école secondaire Wilfrid-Léger.

L'affiche de Kelly Rose a remporté la 2<sup>e</sup> place parmi la sélection reçue par le district.

Nous tenons à remercier Mme Noémie Tétreault d'avoir accepté de participer à notre concours.

Lion Daniel Bell  
Gouverneur district U4 2024-2025



# L'IRLANDE UN JOLI PAYS

# IRELAND A BEAUTIFUL COUNTRY

par : Linda Villeneuve

La culture de L'Irlande est principalement gaélique et comprend: les coutumes et les traditions. L'anglais est la langue la plus parlée dans le pays. Les irlandais sont passionnés par la musique, la danse, le folklore, les sports et la cuisine, tous des éléments rattachés à leur identité.

Vous demandez-vous pourquoi l'Irlande est appelée l'île Émeraude? C'est à cause de ses paysages époustouffants remplis de champs verts vibrants et de ses côtes spectaculaires.

Avec sa riche histoire et plus de 40 nuances de vert, la beauté naturelle de l'Irlande est véritablement captivante, ce qui lui vaut ce surnom. Le plus bel endroit en Irlande: le Parc National du Connemara dans le comté de Galway. Le Parc réunit en lui seul tout ce qui fait le charme de ce magnifique parc.

**Quels sont les mets préférés des Irlandais?** «L'Irish Stew» fait partie des mets traditionnels; c'est un ragoût d'agneau accompagné de pommes de terre, de carottes et d'oignons. C'est le plat par excellence. Parmi d'autres plats, on note les «bangers and mash» (pommes de terre écrasées et saucisses), le «boxty et bacon au chou» (bouillis dans l'eau). En fait, il y a des spécialités culinaires. Pour le déjeuner, un bol de soupe chaude accompagné de pain soda fraîchement cuit, ou un menu plus copieux peut être servi dans les pubs locaux. Le midi, entre 12 h et 14 h, c'est un petit snack (toast ou soupe). La boisson, véritable ambassadrice de l'Irlande est la Guinness, bière brune de renommée mondiale. Le «Murphy's Ice Cream» est un dessert fait à la main avec du lait de vache de la région. Couronnez la fin d'un repas avec un gâteau Guinness et un café irlandais. Vous pouvez opter pour un dessert très simple avec les «Cream Scones» qui ont un goût plus aérien qu'un scone régulier. Mais le dessert traditionnel le plus populaire est le gâteau aux pommes irlandais.

L'Irlande est le seul pays au monde à avoir un instrument de musique comme emblème national; c'est la harpe qui témoigne de l'amour du pays. Son origine remonte au 13<sup>e</sup> siècle. On estime qu'il existe 30 000 châteaux et des ruines en Irlande.

La fleur emblématique de l'Irlande est le trèfle (shamrock) ainsi que les fleurs de fuchsia et d'autres. Les symboles de l'Irlande sont la harpe, le drapeau tricolore (orange-blanc-vert), l'hymne national et le leprechaun. Ce petit lutin à barbe rousse mesure 90 cm, il est vêtu en vert, porte un tablier de cordonner et est coiffé d'un chapeau. Il se cache dans les champs et il représente le folklore irlandais. Il a un chaudron d'or et il économise ses trésors en le cachant au pied d'un arc-en-ciel. Le chaudron déborde de richesses et pourrait assurer une prospérité à celui qui le trouve.

Chaque année, le 17 mars, je raconte cette légende à mes élèves qui sourient en rêvant de partir à la recherche de leur fortune.

Avec ses paysages verdoyants, ses côtes escarpées et ses châteaux enchanteurs, l'Irlande capture le cœur de tous ceux qui la visitent. Sa culture riche, ses traditions vibrantes et la chaleur de son peuple en font un lieu unique et accueillant. Les mélodies de la musique traditionnelle irlandaise nous charment et chaque coin de l'Irlande raconte une histoire de beauté et de merveilles.

Rien de mieux que de mettre l'Irlande à l'honneur, car on peut dire que c'est le pays de d'amour. Au-delà de ses paysages pittoresques, ses merveilles naturelles et ses habitants chaleureux, l'Irlande renvoie tout simplement une image romantique.

The culture of Ireland is primarily Gaelic and it encompasses customs, tradition and more. English is the most widely spoken language in the country. The Irish people are passionate about music, dance, art, folklore, sports and cuisine, all of which are closely tied to their identity.

Have you ever wondered, why Ireland is called the Emerald Isle? It's because of its breathtaking landscapes filled with vibrant green fields and spectacular coastlines. With its rich history and more than 40 shades of green, Ireland's natural beauty is truly captivating, earning it this nickname. The most beautiful place in Ireland is the **Connemara National Park in Galway**. This Park alone embodies all the charm and magnificence that Ireland has to offer.

*What are the Irish people's favorite dishes?* Irish Stew of course, is one of the traditional dishes- it's lamb stew served, potatoes-carrots-onions. It is considered the essential Irish dish. Other popular meals include *Bangers and mash* (mash potatoes and sausage) *Boxty* (a traditional Irish potato pancake) - bacon and cabbage boiled together in water. In fact, Ireland has a variety of unique culinary specialties that reflect its rich cultural heritage.

For lunch, a bowl of warm soup paired with freshly baked soda bread is a popular choice, a heartier menu can be enjoyed in local pubs. Around midday, between 12h and 2 pm, people often opt for a light snack, such as toast or soup. When it comes to beverages, Ireland has a true ambassador: **Guinness, the world renowned dark beer**.

Ireland is also the only country in the world with a musical instrument, as its national emblem- a **Harp**. This reflects the nation's deep love for music. The harp's origins date back to the 13<sup>th</sup> century. Ireland is home to an estimated 30,000 castles and ruins, a testament to its rich history.

For dessert, indulge in handmade *Murphy's Ice Cream*, crafted with local cow's milk. To top off a meal finish with a Guinness cake and an Irish coffee. A pure and simple dessert in Ireland is *Cream Scones*, which are lighter and airier than regular scones. Another traditional favorite is the Irish *Apple Cake*, one of the most popular desserts.

The emblematic flower of Ireland is the shamrock along with fuchsia flowers and others. Ireland's symbols include the -harp-the tricolor flag) orange-white-green) the national anthem and the leprechaun are iconic symbols of Ireland.

A *leprechaun* is a small mythical figure with a red beard, dressed in green, wearing a hat and a cobbler's apron. He hides in fields and represents Irish folklore. Standing at just 90cm tall, he is said to possess a pot of gold which he carefully saves and hides it at the end of a rainbow. The overflowing pot symbolizes wealth and prosperity for who ever finds it.

Every year, on March 17th, I share this legend with my students who smile as they dream of chasing their fortune.

With its rolling green landscapes, rugged coastlines, enchanting castles, Ireland captivates the hearts of all those who visit. Its rich cultures, vibrant traditions, warm-hearted people make it a truly unique and welcoming place. From the melodies of traditional Irish music to the charm of its folklore. Every corner of Ireland tells a story.

Nothing is better than honoring Ireland, as it can truly be called the country of love. Beyond its picturesque landscapes, nature



## UNE BÉNÉDICTION IRLANDAISE AVEC AMOUR

Un petit sourire,  
Un peu d'amour d'un cœur précieux,  
Un doux présent d'un être cher,  
Meilleurs vœux pour la nouvelle année.

## IRISH BLESSING WITH LOVE

A little smile,  
A word of cheer,  
A bit of love from some one near,  
A little gift from one held dear,  
Best wishes for the new year.

### CHIROPATRIQUE FAMILIALE



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

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

### Création Claudia

Couturière (altérations)  
Déguisements à vendre (confection)  
Artiste peintre sur toile, sur bois / Arts et artisanat

**Sur rendez-vous : 450 539-1555**

325, Western, Waterloo



## WATERLOO *Mon coup de cœur* CONCOURS PHOTO

Nous en sommes déjà à la troisième année du concours photo « Waterloo mon coup de cœur » dont le thème pour 2024 était « Waterloo, ses rues son lac ». Nous remercions l'ensemble des participantes et participants qui nous ont soumis de belles photographies. Parmi les 52 photos reçues et admissibles, le jury en a sélectionné 12, pour lesquelles les auteurs ont composé un bref texte d'accompagnement. Ces textes ajoutent une dimension fort intéressante à des images déjà inspirantes au départ. Les montages finaux photo/texte seront exposés plus tard au printemps sur les blocs prévus à cet effet à la place du centenaire de Waterloo. Voici donc, ci-après, les montages des photos finalistes tels qu'ils seront affichés. Le comité responsable du concours est actuellement en réflexion quant à la suite à donner pour les prochaines années. Il est possible que le tout puisse prendre une autre forme. À suivre sur la page Facebook « Waterloo ensemble » ou encore sur celle de « Waterloo Mon coup de cœur ».

### UN ENFANT DANS LES NUAGES

Marc-Antoine Bazinet



Cette photo a été prise le 10 septembre 2024, à 7h20, sur la rue du Brabant. Après avoir reconduit mon aîné à son autobus scolaire, mon fils cadet, intrigué par le brouillard léger qui enveloppait le lac Waterloo, m'a demandé : « Papa, on peut aller voir le lac? ». N'étant pas pressé, j'ai accepté cette douce requête.

C'est à ce moment-là que la lumière, pénétrant à travers la brume sur le lac, m'a permis de

capturer ce moment magique. Il y avait une touche d'irréel dans cette atmosphère automnale...

Je suis ravi de partager cette scène inspirante avec vous.

### DE LA RUE NAUTICA, JANVIER 2024

Judith Beaulac



Au tournant de ma rue, entre deux jolies maisons, une ouverture sur la Beauté.

Je contemple ma part de ciel comme si la Nature m'offrait un clin d'œil instantané d'un moment éternel.

De cette « coupe du monde », le trophée de ma journée: Je me sens renouvelée.

Comment appelles-tu ça déjà? De la Simplicité Grandiose! Plénitude\* Gratitude\*.

Une fenêtre dans le paysage, entre 1010 et 1030, rue Nautica. Janvier 2024.

Judith Beaulac, près du beau lac.

### BERNACHES PAR MATIN BRUMEUX AU LAC WATERLOO

Marie Bolduc-Béliveau



Ce matin d'octobre, le brouillard était particulièrement dense. L'atmosphère était digne d'un film: unique et mystérieuse. Il n'y avait aucun bruit... même les bernaches, au loin, glissaient doucement et silencieusement sur le lac. Une ambiance de grande sérénité régnait. C'était l'une de ces journées qui nous rappelle à quel point la nature est magnifique et merveilleuse. Nous sommes réellement privilégiés d'habiter à Waterloo, où la faune et la flore sont d'une proximité et d'une diversité exceptionnelles!

# CAMP DE JOUR À WATERLOO 2025

## DU 25 JUIN AU 15 AOÛT 2025

Des activités sportives, socioculturelles, coopératives et de plein air vous attendent!

Inscriptions en ligne seulement

dès le 1er avril, 12h

[www.gvl-inc.com](http://www.gvl-inc.com)

### TARIFS

Admissible à la subvention loisirs de 50% pour les résidents de Waterloo

**SERVICE DE GARDE**

35,00\$/semaine

**CAMP DE JOUR**

135,00\$/semaine

**4 SORTIES  
OPTIONNELLES**

à la carte



Lieu d'activités

École l'Orée-des-Cantons

50, rue Young

✓ Service de garde : 6h45 à 9h et 16h à 18h

✓ Camp de jour : 9h à 16h



[www.gvl-inc.com](http://www.gvl-inc.com)

(450) 678-6290

**Waterloo**  
PARTENAIRE DE VIE





## ÉBLOUISSANT

Sonia Chamberland



Le 17 septembre 2024, je me suis rendue au lac à Waterloo pour voir le coucher du soleil, car à chaque jour, nous pouvons vivre des moments extraordinaires de la nature. Et comme par hasard, quand j'ai vu ces silhouettes que la nature pouvait me créer, avec le coucher du soleil, j'ai

voulu absolument capter ce beau moment avec ces gens qui ramassaient leur embarcation. Mon être était rempli de gratitude. Wow que c'était magnifique, merci la vie. ♥♥♥

## UN SOIR AU LAC WATERLOO

Edith Dupuis



On ne la voit pas mais elle est bel et bien là! Même chez nous! Surtout visible en Amérique du Nord durant les mois d'été, on la repère entre les constellations du Sagittaire et du Scorpion!

Embrassant le lac Waterloo, c'est elle, notre galaxie, la Voie Lactée. C'était enfin un soir parfait; calme, sans vent, sans lune et sans nuage de la fin du mois d'août. Il aura suffi de laisser l'obturateur de la caméra ouvert une vingtaine de secondes pour y laisser entrer suffisamment de lumière et que comme par magie, la voie lactée apparaisse!

## SPLENDEUR DU COIN

Sonia Chamberland



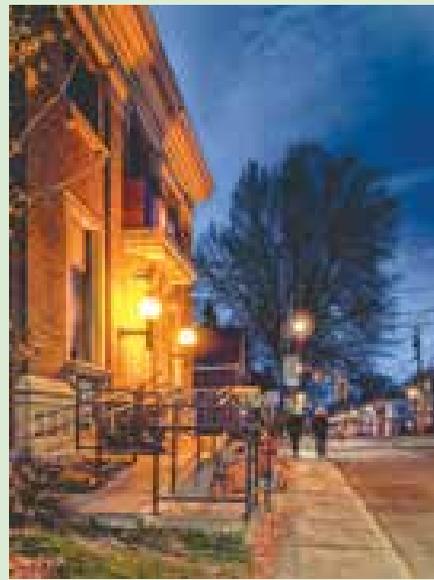
Le coin de cette rue m'a toujours émerveillée. Chaque fois que je passe durant l'été, je me dis qu'il s'agit d'une des plus belles vues à Waterloo avec des fleurs.

Quand j'ai su pour le concours de photos, j'ai attendu la journée idéale pour aller immortaliser cette belle place.

Cette journée, pour avoir le bon éclairage et tout, fut le 11 septembre à 12h41, lors de ma pause dîner à mon travail. J'ai dû prendre quelques clichés avant d'avoir la photo parfaite, à mon goût.

## LES LUMIÈRES DE LA VIEILLE BANQUE

Edith Dupuis



La Eastern Townships Bank fondée en 1859, présente dans les cantons de l'Est comme son nom le laissait deviner, comptait quelques autres succursales dans d'autres régions du Québec et même dans l'ouest canadien!

Elle a plus tard cédé sa place à la Banque CIBC, la Canadian Imperial Bank of Commerce, édifice bancaire à l'architecture de style néo-classique inauguré en 1914. C'est à l'heure bleue, c'est-à-dire, tout de suite après le coucher du soleil, qu'elle nous révèle ses plus beaux attraits: sa devanture avec sa brique rouge et ses belles boules de lumière qui éclairent ses larges corniches.

Suite des gagnants du concours de photo, le mois prochain

À partir de 1% / Rabais sur vos frais de notaire

# V-Méritas

## 2024

Dévoimé à

# Isabelle Yates

Courtier immobilière  
Résidentiel et commercial

**579 255-4590**

ISAIMMOVENDS@GMAIL.COM



**Vendirect.ca**  
agence immobilière

LA PLUS GRANDE  
agence  
à services 100%  
québécoises

Si vous êtes déjà en vente avec un courtier, ignorez cette annonce.

## Déclarations d'impôts

### Services offerts :



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

À partir de **75\$** taxes incluses

- Et encore plus :
- États financiers
- Tenue de livres
- Service de paies
- Service de paies CCO
- 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**

**bazinetjonathan22@gmail.com / bazinetcomptable.com**



## DU 23 AU 29 MARS 2025 C'EST LA 20<sup>E</sup> ÉDITION DE LA SEMAINE QUÉBÉCOISE DES POPOTES ROULANTES!

par : Marie Jannel L. Champagne

La Semaine québécoise des popotes roulantes (SQPR), qui souligne cette année sa 20<sup>e</sup> édition, met en lumière le rôle essentiel de ce service de proximité. Le Centre d'action bénévole aux 4 vents se joint à la fête pour souligner l'importance de ce service indispensable dans notre communauté.

La popote roulante joue un rôle crucial dans le maintien à domicile, la lutte contre l'isolement et le soutien des personnes qui en ont besoin. Que vous soyez en convalescence, que vous viviez avec une maladie grave, que vous ayez un handicap physique ou intellectuel, que vous soyez aidant naturel ou que vous ayez 65 ans et plus, la popote roulante est là pour vous. Un de nos usagers, un homme de 73 ans, témoigne de l'impact positif de la popote roulante sur sa santé : «Je n'avais jamais cuisiné de ma vie, et grâce aux délicieux repas que je reçois depuis décembre, j'ai retrouvé plus de 90 % de mes capacités après mon opération au cœur.»

Le mardi, mercredi et jeudi de chaque semaine, nos bénévoles dévoués livrent à domicile des repas variés et équilibrés cuisinés dans nos locaux. Nos repas incluent soupe ou salade, plat principal et dessert, pour seulement 8 \$ par jour, livraison incluse. Nous avons actuellement une soixantaine de clients de Waterloo, Warden, Shefford et St-Joachim de Shefford. Selon leurs besoins, nos clients peuvent commander d'un à plusieurs repas par mois ainsi que des plats congelés pour compléter leur semaine.

Cette mission est rendue possible grâce à l'engagement exceptionnel d'une vingtaine de bénévoles livreur(e)s et de notre grande équipe de cuisinier(e)s bénévoles qui donnent de

leur temps et de leur énergie avec générosité. Nous remercions également nos partenaires, la Fondation de Gérontologie Courville, la MRC Haute-Yamaska et Desjardins, qui, grâce à leur soutien financier, nous permettent de construire un avenir meilleur pour tous.

Vous avez envie de faire une différence? Rejoignez notre équipe de bénévoles et contribuez au bien-être de nos aînés ! Que ce soit en livrant des repas avec la popote roulante, en offrant des appels ou des visites bienveillantes, ou en accompagnant des personnes à leurs rendez-vous médicaux et courses, votre engagement compte. Ensemble, créons du lien et de la solidarité !

Pour vous inscrire à la popote roulante ou en tant que bénévole, communiquez avec Marie Jannel L. Champagne au 450 539-2395 poste 222 ou par courriel à [cordocabaux4vents@gmail.com](mailto:cordocabaux4vents@gmail.com)



**L'Exit**  
Les résidents des provinces

Visitez notre site web pour consulter nos calendriers!  
[Mdjexit.ca](http://Mdjexit.ca) **Scannez-moi!**

**f** Mdj L'Exit de Waterloo  
Email: [exitdewaterloo@gmail.com](mailto:exitdewaterloo@gmail.com)

**Saint-Joachim-de-Shefford**  
567 1er Rang Ouest  
450 539-2222

**Waterloo**  
350 Rue Waterloo  
450 539-4578

**LES PETITS Bois**  
SHEFFORD INC.  
RÉNOVATION - ÉBÉNISTERIE

**RÉNOVATIONS**

Avant

Après

**ENTREPRENEUR SPÉCIALISÉ**  
Pour tous travaux de rénovation: rallonge, sous-sol, salle de bain, installation portes et fenêtres, bois franc, céramique, plancher flottant, deck de piscine et travaux de finition.

**Rénovation salle de bain**

Avant

Après

**Galerie/Patio/Deck**

ESTIMATION GRATUITE GRANBY ET RÉGION  
Nous joindre : **450 375-6023**  
Courriel : [robinduchesne40@gmail.com](mailto:robinduchesne40@gmail.com)  
Suivez-nous sur **f**

## ESPOIR, FOLIE ET INCERTITUDE



Photographe: Sophie d'Ayron

**Anny Schneider,**  
autrice et conférencière, Shefford

*“La politique est l'art de se servir des hommes en leur faisant croire qu'on les sert”*

Je rédige ce texte en début février pour le Panorama du mois de mars 2025, consciente qu'au train d'enfer où vont les choses, la réalité risque d'avoir beaucoup changé d'ici la prochaine publication.

Incroyable le pouvoir que peut détenir un seul vieillard délirant et richissime! Celui qui menace l'ordre du monde entier s'entoure de plus jeunes loups avides de contrôle et à quel point ça peut impacter nos vies, puisqu'il s'agit du plus gros et riche pays voisin!

Redoutable est le pouvoir de l'argent qui confère autant de droits sur les corps et âmes et sur le quotidien des millions voire de milliards d'êtres humains!

Même si on ne s'intéresse pas à la politique (à tort à mon avis...), ce qui se passe maintenant va influencer nos réalités comme jamais, de l'épicerie aux loyers, des loisirs à la station d'essence. Il faudra tout repenser, de notre identité comme pays à la production de notre propre nourriture aux carburants, de l'importance de l'eau pure à notre consommation et production électrique, et leurs prix réels, de la production à la vente.

Évidemment, plus que jamais : il faut recycler, réutiliser, échanger et partager, ainsi consommer et polluer de moins en moins.

Aussi, faire plus de cuisine car les restos coûtent quatre fois le prix d'un bon plat maison. S'informer, se conscientiser et se préparer à tous les cataclysmes sociaux possibles.

Sans fréquenter aucune église ni secte, je crois que la réalité est souveraine et ce qui se passe actuellement est décrit dans plusieurs prophéties même autochtones et pas

que dans l'Apocalypse, pas facile à lire et comprendre, je l'avoue. Essayez, vous aussi! Ultimement, sans se terrer dans un abri antiatomique ou un *teepee* dans le Nord et de sortir les fusils, il va falloir se préparer à survivre et protéger ce et ceux qui nous sont les plus chers. Et il faudra faire tout cela sans salir sa conscience, marcher au pas, se draper du drapeau étoilé ni ravalier notre belle langue française si minoritaire sur ce continent. Et s'allier, se rallier aux justes, aux charitables, aux aidants, aux soignants, aux artistes et aux véritables chrétiens comme l'évêque de Philadelphie et d'autres êtres de belles valeurs comme Bernie Sanders, notre voisin, le si sage sénateur du Vermont.

Ce qui se passe est loin d'être un jeu d'échec et de nombreuses victimes se préparent à être expulsés de pays, persécutés pour leur orientation sexuelle ou tout simplement pour leurs opinions. Ce qui vient de se passer prouve que même des millions de personnes peuvent se tromper (Trumper...), et la planète entière risque de payer pour ce choix insensé, notre bon peuple canadien y compris. Hélas!

Étant sensible à l'état du monde qui m'entoure, plus angoissant encore pour les jeunes et leurs enfants, je ne peux que vous rappeler que même et surtout dans les temps sombres que nous traversons que seuls l'Amour, la bonté d'âme et la santé comptent vraiment.

Au-delà de l'avidité et des délires de tous ces démons provisoirement au pouvoir, le Créateur a promis qu'il anéantira les méchants, qu'il referait de la terre un jardin fleuri et nourrissant, peuplé d'êtres joyeux et bienveillants, les uns pour les autres à jamais.

Rêve d'herboriste fleur bleue peut-être, mais toutes ces choses cachées depuis la création du monde et les frasques de Lucifer sont en voie de se révéler jour après jour.

Âmes vaillantes, ceci n'est pas notre dernière tempête à connaître : agissez, échangez, veillez, priez, confiants que malgré tout le meilleur reste à venir!



### YLC's Alphabits: Women in Literacy: Meet Linda Martin

By : Emilee Veluz

On March 8, we celebrate International Women's Day. Since 1911, people all over the world have joined together to raise awareness to the social, economic, cultural, and political achievements of women. Without the determination of these women, we would not be where we are today. They have fought so we can have rights; they have broken down barriers in order to pave the way, so we can be self-sufficient today. However, there are still changes that need to be made and it goes without saying that literacy plays an important role. Literacy is the foundation for solid life skills and gives us the knowledge to access the resources and tools we need to reach our goals.

On this International Women's Day, we celebrate women who have made contributions to building stronger communities through literacy. The Yamaska Literacy Council (YLC) would like to introduce Linda Martin, who is an advocate for literacy, and YLC president. Born in Montreal, the oldest of 6 children, Linda was raised on the South Shore and now living in the Townships. We asked Linda some questions, so we could get to know her a little more.

#### What does YLC mean to you and why did you join the YLC board?

*I can see that the YLC works so hard for the community and that the services that the YLC offers are really based on the community's needs. The resources YLC offers like the guides designed to support parents in encouraging early literacy in children is one example. The council also reaches out to youth through projects with the high schools, helps adults through individual tutoring and offers seniors with workshops to improve their computer skills (digital literacy). There is also a program that works with the Cowansville Correctional services. I love that YLC reaches out to all ages within the community.*



*I was the literacy representative for the Riverside School Board when I worked there. The board literacy members met from time to time with the community literacy groups in the province, so we became aware of what the community groups were doing to improve literacy at a local level. I met the YLC executive Wendy Seys at these joint meetings and when I retired, and Wendy asked if I might be interested in joining YLC, it felt very familiar and I had some experience to work from.*

#### On this International Women's Day, why is literacy important for women here and around the world?

*Women everywhere need to have the opportunity to develop and improve their literacy skills. Having literacy basics is an important step in being able to participate fully in life. At a basic level I think it is so important to be able to understand the message that is being sent to you. How we send that message has changed now with digital devices being a big part of the change. Despite the digital change, the written word is still important. It is also important to be able to know how to use these new devices that are sending messages to us. We are fortunate to have groups like YLC to help our citizens improve literacy, digital and numeracy skills and my hope is that women around the world continue to have access to services that develop these skills.*

#### As the president of our board, is there anything you would like to share with girls/young women that inspire to be a leader one day?

*There are many skills that make a good leader. Confidence in what you are doing, patience, ability to make decisions, having a goal and good communication skills are all talents to develop in order to become a good leader. I think one of the most important of these is communication - being able to communicate your vision to others. Communication also includes listening to others and understanding their point of view. Good communication skills in a leader go a long way in helping leaders achieve a goal.*

If you would like to be a literacy volunteer, we can help you find a role with YLC. Contact us at [www.yamaskaliteracy.ca](http://www.yamaskaliteracy.ca), [info@yamaskaliteracy.ca](mailto:info@yamaskaliteracy.ca) or 450-263-7503.

Happy International Women's Day. A big thank you to women in our community who are literacy volunteers.



Parce que **SE FORMER**, c'est aussi **RENFORCER** ce qui nous rend unique.

**ATTESTATIONS D'ÉTUDES  
COLLÉGIALES (AEC)**

Besoin d'un changement,  
d'un nouvel élan professionnel?  
Avec une AEC, vous développez  
des compétences recherchées,  
en peu de temps et concrètement  
appliquées.

Formations à temps plein  
**PARCOURS TRAVAIL-ÉTUDES  
EN PETITE ENFANCE**

100 % en ligne, durée : 18 mois  
DÉBUT : 17 MARS

[cegepgranby.ca/AEC](http://cegepgranby.ca/AEC)

**SERVICES  
AUX ENTREPRISES (SAE)**

Isabelle sentait qu'elle  
manquait d'impact au travail.

**Une formation en gestion  
d'équipe l'a aidée à s'affirmer,  
gagner en confiance et  
renforcer ses relations.**

[cegepgranby.ca/SAE](http://cegepgranby.ca/SAE)



**Admission  
TOUR 2**

Jusqu'au **23 avril**

**LE  
CÉGEP  
PARTOUT  
DANS  
TA VIE**

[cegepgranby.ca/admission](http://cegepgranby.ca/admission)

