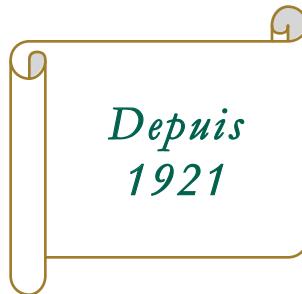


Le Ouest

FÉVRIER 2016-NO 60, la revue des Saint-Rochois (es)

Bureau municipal
806, rang de la Rivière Sud
Saint-Roch-Ouest (Québec) J0K 3H0
Tél : 450-588-6060
Fax : 450-588-0975
Site : www.saint-roch-ouest.ca
Courriel : info@saint-roch-ouest.ca
Horaire : mardi, mercredi & jeudi 8 h 30 à 16 h 30



Mario Racette, maire

Conseillers :

Siège 1 : Luc Duval
Siège 2 : Charles Smith
Siège 3 : Lucien Chayer
Siège 4 : Pierre Mercier
Siège 5 : Sylvain Lafortune
Siège 6 : Jean Bélanger

Sherron Kollar, directrice générale
Robert Brunet, inspecteur municipal
450-831-2114 poste 7560

**PROCHAINE RENCONTRE DU
CONSEIL MUNICIPAL**
Mardi 1^{er} mars 2016,
à 20 h, au bureau municipal

TAXES MUNICIPALES
1^{er} versement
Jeudi, 3 mars 2016

Mot du Maire

Bonjour, chers amis St-Rochois(es),

C'est déjà le temps de s'inscrire au Défi Santé 5/30!

Le Défi Santé, c'est quoi ?

6 semaines de motivation pour améliorer ses habitudes de vie!

Concrètement, le *Défi Santé* c'est viser l'atteinte de **3 objectifs**, en solo, en famille ou en équipe,



Objectif 5

Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour

Mangez mieux



Objectif 30

Bouger au moins 30 minutes par jour. Et pour les jeunes, c'est au moins 60!

Bougez plus



Objectif Équilibre

Prendre une pause pour avoir un meilleur équilibre de vie

Prenez une pause

Le *Défi Santé*, c'est aussi:

- apprendre à s'organiser pour manger mieux
- trouver ses façons pour bouger plus
- s'arrêter un moment pour prendre soin de soi

De nouvelles dates pour commencer le printemps du bon pied!

*** Défi Santé: 6 semaines, du 31 mars au 11 mai 2016 ***

Inscriptions: à partir du 1er mars 2016. L'inscription est tout à fait **gratuite!** Alors, inscrivez-vous et démontrez à toute la région que les St-Rochois et les St-Rochoises prennent leur santé à cœur!



Soyez pile à l'heure, vérifiez vos avertisseurs de fumée!

Le **dimanche 13 mars prochain**, je vous invite à profiter du changement d'heure pour vérifier votre avertisseur de fumée, et au besoin, remplacer la pile.

Rappelez-vous qu'un avertisseur de fumée qui fonctionne en tout temps peut sauver des vies.

En terminant, le conseil tient à remercier L'équipe de ballon-balai de Saint-Roch-Ouest pour leur participation au tournoi qui a eu lieu la fin de semaine du 29, 30 et 31 janvier dernier à Saint-Esprit.

Mario Racette,
Maire



TABLE DES MATIÈRES

MOT DU MAIRE	2
TABLE DES MATIÈRES	3
CALENDRIER DES COLLECTIFS	3
RÉSUMÉ DES DÉLIBÉRATIONS DU CONSEIL MUNICIPAL	4
AVIS PUBLIC.....	4
OPÉRATION DE VÉRIFICATION DE SIÈGES D'AUTO D'ENFANTS – SQ	5
RESPECT DES LIMITES DE VITESSE ET ARRÊTS OBLIGATOIRES – SQ	6
JOURNAL FEMMES DE CŒURS – CENTRE DE FEMMES DE MONTCALM	7
LOCAUX COMMERCIAUX À LOUER – SAINT-ESPRIT ET SAINTE-JULIENNE	8
HÉMA-QUÉBEC – COLLECTE DE SANG	8
MESSAGE À LA COMMUNAUTÉ CHRÉTIENNE	9-10
LE CLUB LES CŒURS JOYEUX INC. DE SAINT-ESPRIT	11-12
SHÉSOSE	13-14
BIBLIOTHÈQUE ALICE-PARIZEAU	15-16
MAISON DES JEUNES.....	17
DÉFI 5-30	18-22
PROGRAMME D'AMÉNAGEMENT DURABLE DES FORÊTS – APPEL DE PROJET	23
CONCOURS «DEVIENS UN ULYSSE DE MONTCALM»	24

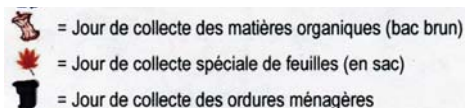
CALENDRIER DES COLLECTIFS 2016

*** *Les collectes débutent à 7 h le matin* ***



Février : 16  23 

Mars: 01  08  15 



RÉSUMÉ DES DÉLIBÉRATIONS DU CONSEIL MUNICIPAL

SÉANCE ORDINAIRE TENUE LE 2 FÉVRIER 2016

ACHAT D'UNE IMPRIMANTE

Il est résolu à l'unanimité d'autoriser l'achat d'une nouvelle imprimante pour le bureau municipal.

CONTRIBUTION AU RÉSEAU BIBLIO POUR L'ANNÉE 2016

Le Conseil appuie cette résolution.

FONDATION - COLLÈGE ESTHER-BLONDIN VINS ET FROMAGES 18^e ÉDITION

Il est autorisé de faire l'achat de quatre (4) billets pour assister à la soirée vins et fromages de la fondation du Collège Esther-Blondin, qui aura lieu le vendredi 19 février 2016.

AVIS PUBLIC

DÉPÔT DU RÔLE DE PERCEPTION 2016

Est, par la présente donnée par la soussignée, directrice générale de la susdite municipalité;

Que conformément à l'article 1007 du code municipal, le rôle général de perception est déposé au bureau municipal. Il peut être consulté au 806, rang de la Rivière Sud, aux heures d'ouverture (mardi, mercredi et jeudi de 8 h 30 à 16 h 30).

Et, qu'il sera procédé à l'envoi des comptes de taxes pour 2016, la date limite du premier versement sera le 3 mars 2016.

DONNÉ À Saint-Roch-Ouest, ce 27^e jour du mois de janvier 2016.

Sherron Kollar,
Directrice générale



COMMUNIQUÉ

NOTRE ENGAGEMENT, VOTRE SÉCURITÉ

Objet : Opération de vérification de sièges d'auto pour enfants

Saint-Lin-Laurentides, le 14 janvier 2016 – Vers la fin de l'année 2015, les policiers de la MRC de Montcalm ont effectué des opérations de vérification de sièges d'auto pour enfants dans différentes municipalités du territoire. Les policiers ont effectué les opérations de sécurité routière directement sur le réseau routier. Plusieurs véhicules ont été interceptés et des constats d'infractions ont été émis.

Depuis plusieurs années, des cliniques *préventives* de vérification de sièges d'auto pour enfants ont été effectuées. Les policiers constatent, année après année, un haut niveau de non-conformité. À titre d'exemple, lors d'une vérification faite dans une garderie cette année, 56 sièges étaient non conformes ou manquants sur les 102 sièges d'auto vérifiés.

Voici les principales erreurs d'ajustement observées :

- Les courroies étaient mal ajustées ou pas assez serrées ;
- La ceinture de sécurité était placée trop haute sur le cou de l'enfant qui utilise un siège d'appoint ;
- Le choix du siège n'était pas le bon selon le poids, l'âge ou la grandeur de l'enfant ;
- La base du siège nouveau-né était mal fixée à la banquette du véhicule ;
- L'enfant n'utilisait plus de siège d'appoint parce que ses parents le croyaient assez vieux ;
- Le siège utilisé était trop vieux. La date d'expiration n'était pas respectée.

La Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) a d'ailleurs produit des capsules vidéo sur les sièges d'auto pour enfants. Nous vous recommandons de les visionner à l'adresse suivante : www.siegedauto.qc.ca . En cas de doute, n'hésitez pas à aller faire vérifier le siège de votre enfant à plusieurs adresses qui font partie du Réseau provincial permanent de vérification. Trouvez-votre adresse en suivant ce lien :

<http://www.caaquebec.com/Automobile/SecuriteRoutiere/SiegesEnfants/Sieges-Auto-Enfants-Recherche.htm?lang=fr?AlphabetFilter=A>

La vie de vos enfants est importante, attachez-les à la vie !

Poste de la MRC de Montcalm
Sûreté du Québec
450 439-1911, poste 261



St-Lin-Laurentides, le 14 janvier 2016

Chers citoyens et citoyennes,

Dernièrement, la Sûreté du Québec a reçu plusieurs plaintes relatives aux excès de vitesse et au non-respect des arrêts obligatoires dans plusieurs secteurs de la municipalité. Les policiers du poste de St-Lin-Laurentides tiennent à vous rappeler que, pour assurer la sécurité de tous, il est primordial d'apporter des changements à vos comportements routiers.

La Sûreté du Québec effectue régulièrement des opérations sur le réseau routier afin de surveiller vos comportements au volant et vous invite à respecter les limites de vitesse. Après tout, il ne s'agit pas seulement de quelques points d'inaptitude et d'une amende

La vitesse est l'une des plus importantes causes de collisions au Québec. Celle-ci augmente la distance nécessaire pour s'immobiliser et la force d'impact. En contrepartie, elle réduit l'adhérence des pneus et le champ de vision.

Sachez que les amendes et points d'inaptitude varient et augmentent de façon importante en fonction du nombre de kilomètres excédant la limite de vitesse permise. Ils sont également doublés dans les zones de travaux routiers et lors de grands excès de vitesse. Les conséquences peuvent aller jusqu'à la suspension de votre permis de conduire et à la saisie de votre véhicule.

Par exemple, si vous roulez à **89 km/h dans une zone de 50 km/h**, vous excédez la limite de 39 km. Vous devrez donc payer une amende de 155 \$, en plus des frais de 70 \$ et d'une contribution de 40 \$, pour un **montant total de 265 \$**. De plus, trois points d'inaptitude seront inscrits à votre dossier.

Un conseil pour votre sécurité et pour votre portefeuille, respectez les limites de vitesse, c'est votre vie et celle des autres qui sont en jeu!

L'équipe du poste de la MRC de Montcalm
1701, Route 335
Saint-Lin-Laurentides (Québec) J5M 1Y3

Le Centre de Femmes Montcalm est fier de te présenter le Journal Femmes de Cœur du mois de février et de mars. Découvre à l'intérieur les activités du Centre, et bien plus.



Centre de Femmes
Montcalm

Vol. 25 numéro 1
Journal de février et mars 2016

Invitation à la population

**SOUPER-DANSANT POUR CÉLÉBRER
LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES**

Le 12 mars 2016 de 16 h 00 à 23 h 00

*Durant la soirée, repas du restaurant Benny,
animation musical « Sandra Morneau »
et surprises pour une soirée mémorable!*

Danse, prix de présences et plaisir seront au rendez-vous.

**LES BILLETS SONT EN
VENTE AU CENTRE:**

*Membre 15,00 \$
Prix régulier 20,00 \$*



*La soirée sera à la Salle l'Opale,
510, rue St-Isidore
St-Lin-Laurentides, Qc
J5M 2V1*

Infos.: 450 439-6446

Les travailleuses sont enthousiastes de t'offrir une multitude d'ateliers enrichissants. En plus, savais-tu que lorsque tu es membre du Centre les activités sont gratuites ou à moindre coût? Le Centre de Femmes Montcalm est un milieu accueillant, respectueux et confidentiel où toutes les femmes sont les bienvenues!

Le Centre de Femmes Montcalm
est situé au 605 rue St-Isidore,
St-Lin-Laurentides, 450 439-6446.

Au plaisir de te rencontrer.
Hélène, Audrée et Roxanne.

LOCAUX COMMERCIAUX À LOUER À SAINT-ESPRIT ET À SAINTE-JULIENNE

Des locaux commerciaux sont à louer au 82 rue Principale à Saint-Esprit situés près de toutes les commodités.



Situés près de toutes les commodités et au cœur du village, vous avez la possibilité de louer un seul ou plusieurs espaces de bureau ou l'ensemble de la bâtisse. Tous les locaux sont meublés et plusieurs ont plus de 9 mètres carrés. Une salle de conférence, deux voutes et une cuisinette et des salles de bain sont accessibles. Prix demandé: 11\$ le mètre carré excluant les frais administratifs.

Possibilité de louer un seul ou plusieurs espaces de bureau. Une salle de conférence et des salles de bain sont accessibles. Prix demandé: 11\$ le mètre carré excluant les frais administratifs. Pour plus d'informations, veuillez contacter madame Caroline Roberge à la MRC de Montcalm au 450 831-2182 au poste 7042 ou par courriel au croberge@mrcmontcalm.com

Des locaux commerciaux sont à louer au 2450 rue Victoria à Sainte-Julienne.



>6696175



HÉMA-QUÉBEC

Bonjour

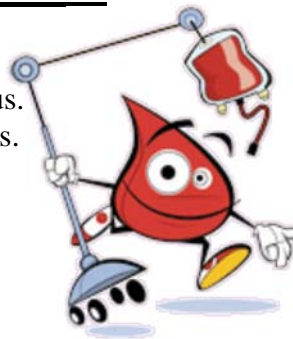
Cette année encore, les élèves de la classe de M. Jonathan en 5^e et 6^e année organiseront une collecte de sang avec Héma-Québec. **La collecte aura lieu le 16 mai 2016** à l'école Dominique-Savio à Saint-Esprit.

Ceci s'adresse aux personnes de 18 ans et plus.
Chaque don peut sauver une ou plusieurs vies.

Au plaisir de vous voir

M. Jonathan et ses élèves

Nos informations suivront au cours des prochaines semaines.



MESSAGE À LA COMMUNAUTÉ CHRÉTIENNE

**Bureau du presbytère à la sacristie au 88 rue Saint-Isidore (450) 839-2573
André Chevalier, prêtre responsable**

Notre concert bénéfique du 13 novembre 2015 : un franc succès.

Nous tenons à remercier d'une façon particulière, la municipalité de Saint-Esprit et tous les commerces de Saint-Esprit qui ont fourni des commandites substantielles et aussi toutes les personnes qui ont acheté des billets pour le concert de Saint-Esprit et aussi celui de Saint-Roch. Nous remercions également Méga-Animation, le restaurant la Boustifaille, Ima-Couleur qui ont apporté leur contribution en payant ou en prêtant du matériel nécessaire à la réalisation du concert. Grâce à la générosité de toutes ces personnes, nous avons réussi à atteindre un montant de 9 883.60\$, une fois toutes les dépenses payées.

Par la même occasion, nous adressons un remerciement spécial à Pierre Collin qui s'est investi en donnant plusieurs heures de son temps dans l'installation des tentures, la coordination de l'éclairage, les installations des boîtes de son et des micros, pour assurer le bon déroulement des deux concerts.

Horaire de la Semaine Sainte 2016

La Saint Valentin 2016

Une célébration spéciale s'est tenue dans le cadre de notre Fête de l'Amour 2016 le dimanche 14 février dernier. Cette célébration a été l'occasion d'honorer d'une façon spéciale, Mme Micheline Marsolais qui s'est impliquée depuis plusieurs années dans la chorale, la décoration et la gestion de notre église. Pour la circonstance, un trophée spécial et une gerbe de fleurs lui ont été remis au terme d'un hommage prononcé par Claude Majeau. La célébration fut suivie d'un café et petit buffet pour permettre aux gens présents de fraterniser, d'offrir leur hommage personnel à Mme Marsolais en plus d'échanger les voeux appropriés pour la Saint-Valentin. Nous réitérons encore une fois nos remerciements et nos félicitations à Mme Micheline Marsolais qui travaille dans l'ombre depuis plusieurs années au service de notre communauté paroissiale.

MESSAGE À LA COMMUNAUTÉ CHRÉTIENNE

Célébration du pardon préparatoire à Pâques mercredi 16 mars

Notre célébration préparatoire à Pâques, se tiendra en notre église, le **mercredi 16 mars à 19 h 30**. Cette célébration s'adressera également à quelques jeunes qui feront leur premier pardon. Se situant à l'intérieur, de l'année Sainte de la Miséricorde, cette célébration prendra une coloration particulière. Le sacrement du pardon, c'est un peu comme le retour de l'Enfant prodigue qui est accueilli par le Père dont sa grande miséricorde est prêt à oublier toutes les bêtises de son fils. Le pardon de Dieu est infini et surpasse de beaucoup le nôtre. Le sacrement du pardon est le lieu privilégié de la miséricorde de Dieu en action. Venez-y avec confiance et laissez-vous accueillir par Lui.

Horaire de la Semaine Sainte.

- **Saint-Esprit**

20 Mars : Célébration des Rameaux : vente et bénédiction des rameaux

24 Mars : Célébration de la dernière Cène : 19 h 30

27 mars : Célébration de la Résurrection du Christ : 9 h

Café et petit buffet après la cérémonie.

- **Sainte-Julienne**

25 Mars : Célébration de la Passion du Christ : 15 h

Chemin de la Croix : 19 h 30

26 Mars : Veillée Pascale : 21 h

Ateliers de tressage et de décoration de rameaux : le samedi 12 mars

Un atelier de tressage des Rameaux, se tiendra au sous-sol de notre église, le **samedi 12 mars à 9 h 30**. Nous avons besoin de vous. Des personnes expérimentées seront à votre service pour vous guider dans ce travail. Nous vous attendons en grand nombre et nous vous remercions à l'avance pour votre coopération.

Pensée du mois

« Hier est derrière, demain est un mystère et aujourd'hui est un cadeau, c'est pourquoi nous l'appelons le présent » (Maître Oogway)

ACTIVITÉS au sous-sol de l'église

Mardi : Jeux de cartes

Jeudi : Baseball-poche

ACTIVITÉS 2016

22 mars 2016 à midi: Dîner à la cabane à sucre Chez Oswald
Cartes et café en après-midi
14.50 \$/personne et payable à l'entrée
Donnez vos noms à Robert ou Yvonne pour la réservation.

3 mai 2016 à 17 h30 : Souper de fermeture des activités
et Assemblée générale annuelle

9 Juillet 2016 : Voyage d'un jour à **LAC-MÉGANTIC
ET JARDINS DE LAC-DROLET**
6 h 30 - 7 h (à déterminer)
Départ de l'église de Saint-Esprit en direction de Lac-Mégantic.

Visite guidée de la ville de Lac-Mégantic.

Au programme : Histoire, architecture, anecdotes et retour sur la tragédie.
Découvrez la transformation de la ville depuis les malheureux évènements.
Dîner dans un restaurant de la région.

En après-midi :

Visite de deux jardins à Lac-Drolet.
Collation à saveur régionale et tirage !
Arrêt à la Fromagerie La Chaudière.
Souper sur le chemin du retour vers Saint-Esprit.

PRIX par personne incluant : autocar de luxe, activités au programme, service
d'un guide accompagnateur, 2 repas et toutes les taxes et pourboires. 145 \$.

Pour réserver votre place, nous faire parvenir un chèque au montant de 145 \$ **à Les Cœurs Joyeux de Saint-Esprit Inc** en date du 12 mai 2016 au 96 rue Montcalm à Saint-Esprit J0K 2L0 (indiquer votre numéro de téléphone pour vous transmettre les derniers renseignements), ou remettre votre chèque ou argent à un membre du comité avant le 12 mai 2016).

OUVERT À TOUS (Membre ou non-membre).

13 septembre 2016 à midi : buffet d'ouverture des activités du Club

25 septembre 2016: messe et brunch du 45^e anniversaire du club

13 décembre 2016 à 17 h 30 : souper traditionnel des fêtes et fermeture des activités du club

Bonne fête à celles et ceux dont l'anniversaire est en mars.

Prompte guérison aux personnes qui sont malades.

Nos sympathies sincères à celles et ceux qui ont perdu un être cher.

CONSEIL 2015-2016

Robert Faucher, président-trésorier 450 397-0594

Yvonne Turcotte, vice-présidente 450 839-7307

Francine Vendette, secrétaire 450 559-6240

SHÉSOSE

Prochaine conférence : 26 février 2016

Ne manquez pas notre prochaine conférence qui se tiendra au sous-sol de notre église à 19 h 30 le 26 février prochain. Notre conférencière invitée n'est pas à ses débuts à Saint-Esprit. Madame Raymonde Cournoyer nous entretiendra sur **les Tonnelles et les pergolas au jardin**. Cette conférence, présentée par une personne qui a beaucoup d'expérience dans l'aménagement des jardins, s'annonce fort intéressante. C'est gratuit pour les membres et 5\$ pour les non-membres.

Notre voyage horticole de l'été 2016 : Samedi 23 juillet 2016

Tel qu'annoncé lors d'une dernière parution, voici les détails concernant le déroulement de notre voyage horticole. **Il se tiendra le samedi 23 juillet prochain et nous amènera dans la région de la Montérégie.**

Le départ se fera à 8 h 30 au stationnement de la cathédrale de Joliette et à **9 h devant le 88 rue Saint-Isidore à Saint-Esprit : (être présent 15 minutes à l'avance)**

Les jardins visités sont :

- Jardin de la Rivière Noire, monsieur Gilles Paradis, Saint-Liboire (Pique-nique)
- Jardin de madame Tina Lévesque, Saint-Valérien.
- Jardin de madame Lucie Pépin, Acton Vale.

Souper au Restaurant : Lulu Bistro (entre 17 h 30 et 18 h)

Le forfait comprend la visite des trois jardins, un pique-nique sur les lieux du 1^{er} jardin et un souper, incluant les entrées, les pourboires et le transport en autocar de luxe : **le tout pour 110 \$: Prévoir une chaise et votre lunch.**

N.B.: Le libellé du chèque doit être émis à l'ordre de la Shesose, avant le 15 juin 2016.

Pour toute annulation après le 1^{er} juillet 2016, une somme de 50 \$ sera retenue, si vous ne parvenez pas à vous trouver une ou un remplaçant.

SHÉSOSE

Secrets de jardiniers.

Avec la venue de mars mois où les jours allongent, et la présence du soleil se fait plus fréquente et plus soutenue, le temps est venu de nous occuper de nos plantes d'intérieur et aussi de nos plantes à patio que nous avons rentrées pour l'hiver. Un bon ménage de printemps leur fera du bien et pourra stimuler leur croissance. Comme avec le printemps, les énergies de la vie reprennent de la vigueur après leur période de dormance, c'est urgent de les remporter ou tout au moins d'enlever la terre de surface pour y ajouter un bon terreau. C'est aussi important de nettoyer leur feuillage avec un linge légèrement savonneux, pour favoriser leur photosynthèse. C'est le moment idéal pour les fertiliser avec du 20-20-20, ou des engrais à base d'algues, à toutes les semaines au début pour stimuler leur croissance.

Pour les plantes à fleurs que vous installerez sur vos patios à l'été, tels les hibiscus, les mandevillés, les plumbagos, les abutilons (érables de maison), les brugmansias, le temps est venu de les rabattre du tiers. Cela stimulera leur croissance et vous permettra d'obtenir des plants plus trapus et plus branchus. Ainsi, vous obtiendrez une floraison plus abondante. Pour elles aussi, il est important de les fertiliser avec du 20-20-20 mais aussi, avec du 15-30-15 en alternance pour obtenir une belle floraison. Rappelez-vous que ces plantes doivent être arrosées et fertilisées plus fréquemment, et ce durant toute la saison, car elles sont très gourmandes.

*Inspirez-vous de vos plantes, aimez-les.
Elles vous combleront d'un surplus
de vitalité et de joie intérieure.*

Claude Majeau

BIBLIOTHÈQUE ALICE-PARIZEAU



UN ACCÈS INTERNET WI-FI DISPONIBLE

Nous mettons à votre disposition l'accès Internet sans fil gratuitement. Donc, si vous désirez accéder à Internet de votre portable ou téléphone intelligent, vous pouvez vous présenter à la bibliothèque durant les heures d'ouverture.

PORTAIL DU RÉSEAU BIBLIOCOLM

D'un seul clic, accédez à votre dossier d'abonné, au catalogue, aux nombreuses ressources électroniques et même aux livres numériques.

Pour y accéder : mabibliothèque.ca.

Quand on vous le demande, votre numéro d'utilisateur correspond au numéro inscrit sur votre carte zébrée et le mot de passe est ALICE.

SUIVEZ-NOUS AUSSI SUR FACEBOOK :



Bibliothèque Alice Parizeau (Saint-Esprit) et indiquez votre appréciation par un « j'aime ». J'essaierai d'inscrire toutes les semaines des nouvelles, commentaires et liens de toutes sortes, en rapport bien entendu avec notre bibliothèque et le monde littéraire en général.

J'espère avoir de nombreuses visites.

BIBLIOTHÈQUE ALICE-PARIZEAU

NOUS AVONS REÇU BEAUCOUP DE LIVRES EN DONNÉS CES DERNIÈRES SEMAINES ...

...et nous remercions les généreux donateurs. Vous avez des livres à donner, vous avez entrepris votre ménage du printemps et vous voulez faire de la place? Alors, pensez à nous. Nous acceptons tous les livres. Nous nous chargeons de faire le tri pour remplacer les livres usés sur nos tablettes ou pour compléter notre collection. Ce que nous ne gardons pas est mis en vente et au bout de quelques mois les livres non vendus sont remis à un organisme de charité. De plus, actuellement, nous faisons du ménage sur nos tablettes afin de faire de la place. Nous mettons en vente à très bon prix ces livres. Alors, ne tardez pas... SURTOUT SI VOUS VOUS ÉVADEZ DANS LE SUD.

HEURES D'OUVERTURE

Mardi : 9 h à 17 h
Mercredi : 12 h à 16 h
Vendredi : 12 h 30 à 20 h 30.

Pour nous joindre : 450 831-2274.

Diane Lamarre
Et toutes les bénévoles de la Bibliothèque Alice Parizeau



Calendrier Mars

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
	Fermé	1 Aide aux devoirs	2 Soirée jeux de société	3 Billard et ping pong	4 Soirée Just Dance	5
6	7 Fermé	8 Aide aux devoirs	9 Création Artistique	10 Activité culinaire Asiatique	11 Activité spéciale	12
13	14 Fermé	15 Aide aux devoirs	16 Soirée discussions	17 Billard et ping pong	18 Souper fait par les jeunes	19
20	21 Fermé	22 Aide aux devoirs	23 Création Artistique	24 Activité culinaire Mexique	25 Activité de cabane à sucre	26
27	28 Fermé	29 Aide aux devoirs	30 Soirée Sportive	31 Billard et ping pong		

La Maison des Jeunes de Saint-Esprit est un organisme à but non lucratif dont la mission est d'accompagner les adolescents de 12 à 17 ans dans leur parcours de vie en leur offrant du soutien et des activités. Heure d'ouverture du mardi au jeudi de 18 h à 21 h et vendredi de 18 h à 21 h 30.

Pourquoi s'inscrire?



1

Pour saisir l'occasion d'améliorer sa santé physique et mentale.

2

Pour bénéficier de la motivation et du soutien qu'offre le *Défi Santé* durant son déroulement et après grâce à une offre d'accompagnement gratuite et exclusive:

Les courriels de motivation, envoyés 1 fois par semaine pendant les 6 semaines du *Défi Santé* et 1 fois par mois le reste de l'année. Rédigés par l'équipe du Défi Santé, les courriels sont un concentré de motivation pour aider les participants à manger mieux, bouger plus et à atteindre un meilleur équilibre de vie.

Pourquoi 5?



L'objectif 5 du *Défi Santé* consiste à manger **au moins 5 portions de fruits et légumes au minimum 5 jours par semaine.**

En raison de leurs nombreux bienfaits, les fruits et légumes constituent le groupe du Guide alimentaire canadien qui devrait occuper le plus de place dans notre menu. Le Guide tient compte des besoins de chacun en fonction de l'âge et du sexe. Il est donc facile de savoir combien de portions chaque membre de la famille doit prendre.

Voici le nombre de portions du groupe alimentaire des fruits et légumes à consommer chaque jour:

- 4-8 ans: **5** portions
- 9-13 ans: **6** portions
- 14-18 ans: **7-8** portions
- 19-50 ans: **7-10** portions
- 51 ans et plus: **7** portions



Le *Défi Santé* s'adresse à tous les Québécois de 4 ans et plus, donc autant à des enfants pour qui la recommandation est de 5 portions (4-8 ans) au minimum, qu'à **des adultes pour qui le nombre minimal de portions de fruits et légumes recommandé par jour est de 7 portions**. D'où l'objectif «d'au moins 5 portions par jour»! Et quand on sait qu'encore 46 % des personnes de 12 ans et plus ne mangent pas au moins 5 fois par jour des fruits et légumes¹, **l'objectif «d'au moins 5 portions par jour» du Défi Santé est justifié.**

Police d'assurance santé

Parce qu'ils sont pleins de vitamines, de minéraux, d'antioxydants et de fibres, les fruits et les légumes constituent une police d'assurance santé à long terme. Ils présentent aussi l'avantage de contenir peu de matières grasses et de calories, tout en débordant de goûts et de saveurs!

Ce n'est pas tout! Les individus ayant une alimentation riche en fruits et en légumes en retirent plusieurs avantages.

- **Ils réduisent leurs risques d'être atteints d'un cancer:** les recherches montrent que l'on peut prévenir l'apparition du cancer dans environ le tiers des cas en mangeant bien, en étant actif physiquement et en maintenant un poids normal²
- **Ils réduisent leurs risques d'éprouver des maladies cardiovasculaires:** les fibres favoriseraient la baisse du cholestérol sanguin, et les antioxydants permettraient de diminuer l'athérosclérose.
- **Ils réduisent leurs risques de souffrir d'hypertension:** les fibres, le potassium et le magnésium aideraient à réduire l'hypertension.
- **Ils améliorent leur régularité intestinale:** les fibres, toujours combinées avec de l'eau, préviendraient la constipation.

Faites, vous aussi, le plein de santé en consommant régulièrement ces suppléments de vitamines et de minéraux conçus par Dame Nature, tout en faisant le plein de plaisir. Chaque saison, laissez-vous tenter par toute une récolte de couleurs, de saveurs et de parfums!

Une portion, c'est quoi?

1 légume ou 1 fruit moyen
(grosueur d'une balle de tennis)



5 par jour: comment y arriver?

Il suffit de manger des fruits ou des légumes à chaque repas.

Par exemple:

- un fruit ou un vrai jus de fruits au déjeuner
- un légume et un fruit au dîner
- un légume et un fruit au souper
- et vous complétez au besoin avec les collations!



½ tasse (125 ml) de légumes frais, surgelés ou en conserve

½ tasse (125 ml) de fruits frais, surgelés ou en conserve

1 tasse (250 ml) de légumes en feuilles crus (ex. : laitue, épinards) ou ½ tasse (125 ml) cuits



½ tasse (125 ml) de « vrai » jus (non additionné de sucre)



¼ tasse (50 ml) de fruits séchés



Mangez aussi bien des fruits que des légumes, car c'est la combinaison des deux types d'aliments qui procure le maximum de bienfaits (par exemple 3 portions de légumes et 2 portions de fruits).



Pourquoi 30?

L'objectif 30 du *Défi Santé* consiste à pratiquer au moins **30 minutes d'activité physique** à une intensité modérée ou élevée **au minimum 5 jours par semaine**.

Faire de l'activité physique à cette fréquence et à cette intensité est reconnu par les experts comme une bonne cible à atteindre en vue de retirer des **bénéfices** pour la santé et d'améliorer sa qualité de vie¹. En faire davantage entraîne encore plus de bienfaits pour la santé. Malgré tout, **61 % des adultes ne font pas l'équivalent d'au moins une demi-heure de marche d'un bon pas par jour** durant leurs loisirs et leurs déplacements vers le travail ou l'école².

Et les jeunes?

Les enfants et les adolescents gagnent à bouger plus pour grandir en santé. Naturellement, le plaisir doit être au rendez-vous! Dans leur cas, on suggère plutôt qu'ils cumulent 60 minutes d'activité physique par jour³. Mais pour les 73 % de jeunes entre 5 et 19 ans qui n'atteignent pas cette recommandation, en faire 30 minutes par jour⁴, c'est déjà un bon début. Lorsque c'est possible, pourquoi ne pas bouger avec eux?

Bouger, c'est payant!

Être actif de façon régulière procure un nombre impressionnant de bénéfices tant pour la santé physique que psychologique. On pourrait même affirmer que l'activité physique est l'un des meilleurs «médicaments» pour prévenir et traiter plusieurs maladies liées à notre style de vie.

L'activité physique permet notamment:

- d'améliorer sa forme physique, d'avoir plus d'énergie et de se sentir mieux;
- de prévenir et de mieux contrôler le diabète, l'hypertension et le taux de cholestérol dans le sang pour une meilleure santé du cœur;
- de mieux contrôler son poids et d'améliorer son apparence;
- de mieux gérer son stress et de combattre l'anxiété;
- d'avoir un meilleur sommeil;
- de prévenir et de ralentir l'ostéoporose;
- de renforcer ses muscles, de réduire les raideurs et les maux de dos;
- de rester autonome plus longtemps en vieillissant.

Mais au-delà de ses bienfaits pour la santé, l'activité physique est l'occasion:

- de se faire plaisir en faisant une activité qu'on aime;
- de se relaxer et de se donner du temps pour soi;
- de joindre l'utile à l'agréable: elle permet de se déplacer, de rencontrer des amis, de passer du temps avec ses enfants...

Qui pourrait refuser tous ces avantages?



Gym, aréna, piscine et compagnie

Les municipalités, les écoles, les centres sportifs et bien d'autres endroits vous offrent de multiples possibilités de bouger dans un environnement à température contrôlée!

Des activités aquatiques aux arts martiaux, en passant par les sports de raquette, la danse et le conditionnement physique, il y en a vraiment pour tous les goûts et tous les âges! Voici quelques repères pour choisir l'activité dont on ne se lassera pas.

• **Qu'est-ce que j'aime vraiment?**

Pour ne pas abandonner, il est important de choisir une activité qui correspond à votre personnalité et à vos besoins. Kino-Québec peut vous aider à faire le point.

• **Qu'est-ce qui est disponible dans mon environnement?**

Privilégiez les activités à proximité de la maison ou du travail. Si le déplacement vers le gymnase ou la piscine est trop long, ça peut freiner votre envie d'y aller.

• **Qu'est-ce qui s'intègre le mieux à mon horaire?**

Pour certains, un cours à heure fixe est hyper motivant, alors que, pour d'autres, une activité libre comme la natation ou l'entraînement au gym convient mieux à leur horaire.

• **Qu'est-ce qui correspond à mon budget?**

En raison de l'équipement à acheter ou du prix de l'abonnement, certaines activités peuvent coûter cher. Pour vous dépenser sans trop dépenser, surveillez le programme de loisirs de votre municipalité et des écoles de votre région, vérifiez s'il existe des activités gratuites (natation, badminton...) et visitez les magasins d'équipements usagés.

Quelle activité choisir?

Vous trouverez ci-dessous des idées pour vous inspirer. Pour correspondre à environ 30 minutes d'activité d'intensité modérée, les activités d'intensité légère doivent être pratiquées durant environ 60 minutes. Quant aux activités d'intensité élevée, en faire entre 30 et 45 minutes, 3 ou 4 fois par semaine, procure les mêmes avantages pour la santé que 30 minutes d'activité d'intensité modérée quotidienne, tout en améliorant davantage la forme.

Intensité légère

- Baignade
- Escrime
- Quilles
- Musculation
- Pilates
- Taï chi
- Volleyball (débutant)
- Yoga

modérée

- Aquaforme
- Arts martiaux (karaté, judo, etc.)
- Badminton (intermédiaire)
- Escalade intérieure
- Musculation en circuit
- Natation (effort moyen)
- Patinage sur glace
- Planche à roulettes (skate)
- Racquetball, squash et tennis intermédiaire
- Volleyball (compétitif)

• **Danse**

élevée

- Badminton (avancé)
- Conditionnement physique
- Danse aérobique
- Natation (effort vigoureux)
- Racquetball, squash et tennis (avancé)
- Sports d'équipe avec course (handball, basketball, soccer, hockey, etc.)
- Step
- Vélo cardio (spinning)
- Water-polo

APPEL DE PROJETS - PROGRAMME D'AMÉNAGEMENT DURABLE DES FORÊTS 2016-2017 – RÉGION DE LANAUDIÈRE

En juillet 2015, le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs (MFFP) a annoncé la mise en place du Programme d'aménagement durable des forêts (PADF).

Le PADF permet de déléguer à l'ensemble des municipalités régionales de comté (MRC) d'une région des responsabilités en regard de la gestion intégrée des ressources et du territoire. Pour la région de Lanaudière, l'administration du PADF a été confiée à la MRC de Matawinie.

Dans le cadre de ce programme, certaines interventions ciblées peuvent être réalisées sur le territoire lanauois. Le présent appel de projets vise à assurer une prise en compte des besoins des personnes et organismes régionaux et locaux.

De façon plus spécifique, le présent appel de projets cible :

- la réalisation de travaux d'aménagement forestier sur les terres publiques intramunicipales ou sur les terres privées appartenant à des propriétaires forestiers reconnus en vertu de l'article 130 de la LADTF (RLRQ, chapitre A-18.1);
- le soutien à la réalisation de travaux associés à la voirie multiusage sur les terres publiques;
- l'accompagnement d'initiatives et le soutien à l'organisation de différentes activités visant à favoriser l'aménagement forestier et la transformation du bois.

Les organismes intéressés à déposer un projet doivent faire parvenir leur dossier **par courrier électronique ainsi que par la poste ou en personne** à la MRC de Matawinie **avant le 18 février 2016, 16 h**. Le sceau postal fait foi de la date de dépôt.

Demande d'aide financière

Date limite pour déposer une demande d'aide financière : **18 février 2016, 16 h**.

Pour soumettre une demande d'aide financière, vous devez consulter le *Guide du promoteur 2016-2017* et remplir le formulaire de demande d'aide financière, ainsi que le tableau du montage financier qui se trouve sur le site de la MRC de Montcalm (mrcmontcalm.com).

CONCOURS «Devient un ULYSSE de Montcalm»

Du 7 au 21 février prochain, Ulysse Montcalm lance, à travers toute la MRC de Montcalm, le concours «Deviens un Ulysse de Montcalm 2016 ». Durant cette période, les recruteurs d'Ulysse visiteront les patinoires extérieures à la recherche des perles rares. « Maintenant que nous sommes bien installés dans la MRC Montcalm au Complexe JC Perreault, nous voulons développer les ambassadeurs et ambassadrices de la région en les supportant financièrement via notre fondation », lance le fondateur du programme, François Marcoux.

Inscription et évaluation

Afin de participer à ce concours, les jeunes de 7 à 15 ans doivent s'inscrire auprès de leur municipalité (**Saint-Esprit et Saint-Roch-Ouest auprès de Francine Vendette au 450-831-2114**). Par la suite, l'équipe de professionnels visitera les patinoires à la découverte des futurs Ulysse de Montcalm. « Nous sommes très fiers de constater que les 10 municipalités de la MRC Montcalm participeront à ce premier concours », précise M. Marcoux.

Le programme élèves-athlètes Ulysse en collaboration avec la fondation des amis d'Ulysse recherche les meilleurs athlètes masculin et féminin en hockey sur glace pour devenir les futurs ambassadeurs de la MRC Montcalm. NOUS irons dans ton parc! Nos entraîneurs professionnels iront t'évaluer! Nous recherchons les talents naturels de la région sur les patinoires extérieurs des municipalités de la MRC de Montcalm.

À GAGNER



Une BOURSE applicable au développement académique et athlétique grâce à la fondation des amis d'Ulysse. En effet, les athlètes sélectionnés pourront se retrouver dans le programme élèves-athlètes Ulysse et évoluer dans le nouveau complexe JC Perreault et profiter de ses installations ultramodernes, un endroit unique pour le développement des élèves-athlètes. UNE VALEUR DE 1500 \$ à 3000 \$.

		CONCOURS DEVIENS UN ULYSSE DE MONTCALM				
<i>Calendrier de la tournée 2016</i>						
ENDROIT	DATE	PARC	HEURE	RESPONSABLE	TELEPHONE	
St-Calixte	7 février	Celine Gaudet	13h00 à 15h00	Stéphanie Smith	450-222-3706	
St-Roch-de-l'Achigan	13 février	Eschaillon	13h00 à 15h00	Audrée Vilemaire	450-588-2326	
St-Lin-Laurentides	13 février	Pavillon Desjardins	13h00 à 15h00	Pat. Massé / Jessica Colpron	450-439-3130 (7271)	
Ste-Julienne	14 février	4 vents	10h00-Midi	Nathalie Lépine	450-831-2688 (7170)	
St-Jacques	21 février	Aimé-Piette	10h00-Midi	Tommy Pilotte	450-839-3671	
St-Alexis	21 février	Aimé-Piette	10h00-Midi	Denis Ricard / T.Pilotte	450-839-3671	
Ste-Marie Salomé	21 février	Aimé-Piette	10h00-Midi	Véronique Venne / T.Pilotte	450-839-3671	
St-Liguori	21 février	Aimé-Piette	10h00-Midi	Mme. Lajeunesse / T.Pilotte	450-839-3671	
St-Esprit	21 février	École Dominique-Savie	13h00 à 15h00	Francine Vendette/G.Majeau	450-831-2114	
St-Roch Ouest	21 février	École Dominique-Savie	13h00 à 15h00	Francine Vendette/G.Majeau	450-831-2114	