



# L'ÉCHO de la Montagne

JOURNAL COMMUNAUTAIRE DE SAINTE-PAULE

18 décembre 2012

Volume 14 numéro 3

Rédacteur: Gilles Desjardins

## Mot du maire

Pour débiter, j'aimerais souhaiter une heureuse période des fêtes à tous et que cette courte, mais intense période de réjouissances, vous apportent paix et joie.

Pour les activités municipales, nous en sommes à notre dernière année de mandat pour le conseil actuel et pour la suite de la municipalité il faudra que chaque citoyen (ne) se sente concerné.

Comme vous le savez un conseil municipal doit se renouveler et faire en sorte que de nouvelles idées circulent et soient discutées pour que l'opinion de tous les contribuables soit émise et soit prise en considération. Tous savent que la marge de manœuvre est très mince dans le budget d'une municipalité comme Ste-Paule, et que souvent nous devons appliquer et faire respecter des décisions qui sont prises à d'autres paliers de gouvernance que le nôtre et que nous en devenons de simples exécutants.

L'avenir de notre municipalité passera par l'implication de ses citoyens et citoyennes.

Pour terminer, je vous demande simplement de vous poser la célèbre question «QUE PUIS-JE FAIRE POUR STE-PAULE » et non pas qu'est-ce que Ste-Paule fera pour moi.

*Joyeuses Fêtes à tous !*

*Yvan Côté,*

*Maire de Ste-Paule*



La publication de ce journal est rendue possible, grâce à la contribution financière des commanditaires et des entreprises qui annoncent dans le journal.:

- La SADC de la région de Matane
- Le CLD de la MRC de Matane

Merci à ces organismes et aux donateurs.

*JOYEUX TEMPS DES FÊTES À TOUS*



*Le rédacteur*

**B** Groupe  
**BOUFFARD**  
[www.groupebouffard.com](http://www.groupebouffard.com)

## Messe de Noël

Le 24 décembre prochain, la chorale et le père Réal Lévesque vous accueilleront à la messe de la nativité, qui débutera à 22h 00.

*Bienvenue à tous.*



# Écho municipal

## APPUI AU PROJET «SORS DE TA CAPUCHE»

La Municipalité appuie le projet «Sors de ta capuche» présenté par la Polyvalente de Matane, dans le cadre du pacte rural, ayant comme objectif de contrer toute forme d'intimidation et de violence, dans le milieu scolaire.

## RÉMUNÉRATION DES MEMBRES DU CONSEIL MUNICIPAL POUR 2013 ET POLITIQUE SALARIALE 2013

Le conseil municipal a indexé, par résolution, la rémunération annuelle des membres du conseil municipal, pour l'année 2013, au taux de 1,2% par rapport à 2012, ainsi que les salaires du personnel.

Cette indexation est établie selon l'indice d'ensemble des prix à la consommation pour la période de septembre 2011 à septembre 2012, soit 1,2%.

## APPUI À LA CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT

La Municipalité a donné son appui à la Corporation de Développement pour la présentation de son projet, dans le cadre du pacte rural 2007-2014, sous le titre «Animateur socio-économique (phase 1)». Ce projet a été présenté de concert avec le Comité de développement de St-Jean-de-Cherbourg.

Ce projet vise à identifier les ressources potentielles voulant s'impliquer dans les deux communautés, selon leurs intérêts et compétences. Par les démarches qui seront effectuées en 2013, si le projet est accepté, les comités de développement des deux municipalités souhaitent soulever un intérêt local et régional à la mise sur pied de projets structurants. En ce cas, des actions soutenues seront nécessaires à la poursuite du développement de ces deux communautés.

Dans l'optique de développement et/ou de consolidation des acquis, il est essentiel de répondre aux attentes des populations ainsi qu'à la clientèle provenant de l'extérieur (curling, chasse aux faisans, coopérative de services, chasse, etc.)

La Municipalité s'engage financièrement, dans ce projet, pour la somme de 2,110\$, sur un coût total évalué à 25 584\$. La corporation de développement investira une somme de 4,221\$. Quant à la contribution de la communauté de Saint-Jean-de-Cherbourg elle est de 2,110\$.

## PRÊT DE LA SALLE COMMUNAUTAIRE À LA FABRIQUE

Le conseil municipal a autorisé la municipalité à louer à la Fabrique de Sainte-Paule, à titre gratuit, la salle communautaire pour l'organisation d'un souper bénéfique, tenu le 17 novembre dernier, lequel évènement fut un véritable succès.

## CRSBP DU BSL

La municipalité a renouvelé, pour l'année 2013-2014, son adhésion au Centre Régional des Services aux Bibliothèques Publiques du Bas-Saint-Laurent. Cela permet à la bibliothèque municipale de recevoir les services du centre et d'avoir accès aux livres du réseau des bibliothèques.

La population de Sainte-Paule a aussi accès à la Bibliothèque de Matane, puisque la municipalité paie une quote-part à la Ville de Matane.

## Réforme du régime d'assurance-emploi

Le Gouvernement du Canada a apporté des modifications au régime d'assurance-emploi qui devraient entrer en vigueur en janvier 2013 et qui touchent principalement les travailleurs des industries saisonnières, notamment ceux du domaine du tourisme, de la foresterie et de l'agriculture.

Le gouvernement forcera les chômeuses et les chômeurs à accepter tout travail dans un rayon de 100 kilomètres de leur résidence à compter de la septième semaine de chômage à un salaire équivalent à 70% de leur salaire antérieur, et ce, sans égard à leur formation et à leurs compétences, à défaut de quoi ils se verront priver des prestations auxquelles ils ont droit.

De par la résolution #12-12.243 de son conseil, la Municipalité exige du gouvernement fédéral qu'il renonce à sa réforme du régime d'assurance-emploi qui affectera durement et sans motifs valables les travailleuses et travailleurs de notre région.

## Pratiques de danse

**De retour le 6 janvier pour pratiquer nos danses en ligne et sociales.**

**À compter de 13h 30 nous nous retrouvons à la salle communautaire.**

**On apporte nos souliers ainsi qu'une bouteille d'eau et le goût de danser.**

**Ce ne sont pas des cours de danse, c'est le partage d'une activité fort agréable tout en musique.**

**Vous êtes tous les bienvenus.**

**Victor Landry**



# Écho municipal

## CALENDRIER DES SÉANCES ORDINAIRES ET DES ACTIVITÉS MUNICIPALES

Le conseil municipal a adopté son calendrier des séances ordinaires du conseil qui se tiendront normalement le premier lundi de chaque mois ou le jour juridique suivant, si le lundi est un jour férié. Les séances débuteront à 19h 30.

⇒ 07 janvier 2013	04 février 2013	04 mars 2013
⇒ 02 avril 2013 (1er avril: Lundi de pâques)	06 mai 2012	03 juin 2012
⇒ 02 juillet 2013 (1er juillet: Confédération)	05 août 2012	03 septembre 2012 (2 sept.: Fête du travail)
⇒ 01 octobre 2012	12 novembre 2012	02 décembre 2012

Aussi le conseil a adopté le calendrier de cueillette des matières résiduelles pour l'année 2013, qui sera transmis avec le compte de taxes 2013.

Notez que la première cueillette pour 2013 se fera le 7 janvier. (déchets et recyclage)

## FERMETURE DU BUREAU MUNICIPAL DURANT LA PÉRIODE DES FÊTES.

**Le conseil municipal a statué que le bureau municipal sera fermé du 24 décembre 2012 au 4 janvier 2013 inclusivement.**

## NUISANCES POUR L'ENTRETIEN DES CHEMINS D'HIVER

Tous les résidents sont invités à porter une attention spéciale sur l'endroit où les bacs de récupération doivent être placés en bordure de la route durant les jours de cueillette, afin de ne pas nuire à l'enlèvement de la neige sur la chaussée

L'article 36 du règlement 298-08, stipule que les bacs ne doivent être mis sur la voie publique (trottoir ou chaussée). Tout bac doit être enlevé au plus tard 12 heures après la collecte.

## Formations gratuites

Le Centre de Ressources en Intervention Populaire de l'Est offre des formations gratuites, pouvant être organisées sur le territoire municipal, sur les sujets suivants:

- ⇒ Apprendre à utiliser un ordinateur
- ⇒ Utiliser Internet et le courriel
- ⇒ Classer et échanger des photos (Picasa)
- ⇒ Utiliser Internet de façon sécuritaire
- ⇒ Rejoindre les services gouvernementaux sur Internet.
- ⇒ Autres besoins

Si vous êtes intéressés, inscrivez-vous au bureau municipal, durant les heures de bureau.

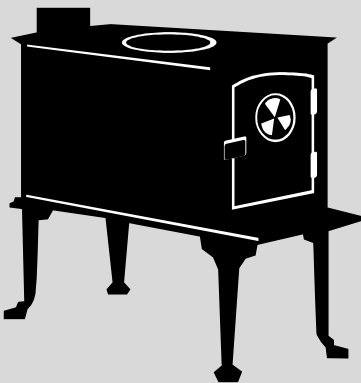
## DERNIÈRE HEURE

Le CLD de la Matanie, par une lettre datée du 3 décembre 2012, confirme l'approbation à la Corporation de Développement, l'aide financière pour le projet d'un «animateur socio-économique» dans le cadre du Pacte rural.

Le C.A. de la Corporation de Développement se réunira, au début de janvier 2013, pour prendre position sur certains aspects du projet.

Bonne chance dans la réussite de ce projet.

## Changez d'AIR—PROGRAMME DE RETRAIT ET DE REMPLACEMENT DE VIEUX APPAREILS DE CHAUFFAGE AU BOIS.



Le programme CHANGEZ D'AIR vise à réduire la pollution occasionnée par l'utilisation d'appareils de chauffage au bois désuets. Le retrait ou le remplacement de ces appareils permettra de réduire de manière significative la pollution atmosphérique et le smog hivernal ainsi que les maladies cardiaques et respiratoires. Le programme CHANGEZ D'AIR! offre aux propriétaires de ces vieux équipements

des incitatifs financiers pour le retrait, le remplacement et l'installation d'équipements de chauffage au bois répondant aux normes environnementales actuelles.

### Coordonnées du programme:

Programme CHANGEZ D'AIR  
Association québécoise de lutte contre la pollution atmosphérique (AQLPA)  
484, Route 277  
Saint-Léon-de-Standon (Québec)  
G0R 4L0

Ste web: [WWW.changezdair.org](http://WWW.changezdair.org)

## Prévisions budgétaires de l'année 2013

Le 17 décembre 2012, le conseil municipal a adopté, en séance extraordinaire, les prévisions budgétaires de la Municipalité de Sainte-Paule, pour l'année financière 2013.

Ces prévisions budgétaires comprennent les activités financières de fonctionnement et les activités financières d'investissement.

### ACTIVITÉS FINANCIÈRES DE FONCTIONNEMENT

#### REVENUS

Taxes, compensations et tarifs	340,301\$	
Paiements tenant lieu de taxes	28,610\$	
Services rendus	125,259\$	
Imposition de droits	5,000\$	
Amendes et pénalités	300\$	
Intérêts	3,500\$	
Autres revenus	200\$	
Transferts	156,717\$	659,887\$

#### CHARGES

Administration générale	166,602\$	
Sécurité publique	98,571\$	
Transport	243,365\$	
Hygiène du milieu	56,291\$	
Aménagement, urbanisme et dévelop.	27,944\$	
Loisirs et culture	37,583\$	
Frais de financement	3,900\$	634,256\$

#### CONCILIATION À DES FINS BUDGÉTAIRES

Amortissement des immobilisations	(80,960\$)	
Remboursement de billets	114,700\$	
Excédent de fonctionnement & «Fonds Voirie»	(8,109\$)	25,631\$

#### SURPLUS OU DÉFICIT DE L'EXERCICE

0

\*\*\*\*\*

### ACTIVITÉS FINANCIÈRES D'INVESTISSEMENT

#### DÉPENSES D'IMMOBILISATIONS

Administration (bureau municipal)	15,000\$	15,000\$
-----------------------------------	----------	----------

#### CONCILIATION A DES FINS BUDGÉTAIRES

Excédant de fonctionnement affecté	(15,000\$)	(15,000\$)
------------------------------------	------------	------------

### Information sur les prévisions budgétaires 2013 (suite)

Vous trouverez plus bas le tableau démontrant l'aide financière accordée aux municipalités de la MRC de Matane, par le ministère des Affaires municipales, dans le cadre du programme de la péréquation.

Comme par les années passés, seule la municipalité de Sainte-Paule ne bénéficie pas de cette aide financière.

L'admissibilité au programme de la péréquation est basée sur la richesse foncière uniformisée per capita.

Les municipalités ayant un secteur de villégiature sont pénalisées, puisque les personnes occupant un chalet n'entrent pas dans le calcul de la population du territoire, alors que la valeur du bâtiment est calculée.

Montants accordés par le MAMROT en 2013, comme aide financière:

Municipalités	Péréquation	Population	Per capita
Sainte-Paule	0\$	232	0\$
St-René-de-Matane	110,200\$	1033	106.67\$
Saint-Léandre	42,100\$	410	102.68\$
Saint-Ulric	96,600\$	1694	57.61\$
Baie-des-Sables	41,200\$	613	67.20\$
Matane (Ville)	273,600\$	14537	18.82\$
Saint-Adelme	65,700\$	527	124.66\$
Grosses-Roches	82,800\$	429	96.90\$
Les Méchins	106,500\$	1199	131.16\$
St-Jean-de-Cherbourg	65,100\$	214	304.20\$

Ces montants, en assistance financière municipale, que les municipalités reçoivent sont considérés comme des transferts inconditionnels, elles peuvent donc appliquer ces montants, là où elles le veulent, soit en réduction des taxes foncières ou pour tous projets spéciaux. Ces municipalités reçoivent plusieurs milliers de dollars pour réduire leur fardeau fiscal, ce que les contribuables de Sainte-Paule ne peuvent bénéficier.

Dans les **charges**, la municipalité doit payer des quotes parts qui sont réparties dans les différents services de la municipalité.

La municipalité paiera en 2013 à la MRC de Matane et à la Ville de Matane, les **quotes-parts suivantes**:

* Administration générale;	10,694\$
* Urbanisme et réglementation	2,868\$
* Versement au CLD	2 794\$
* Équipements régionaux (Ville de Matane)	9,317\$
* PGMR	349\$
* Gestion de l'édifice de la Matanie	3,903\$
* Matrice graphique	2,222\$
* Service incendie régional	66,591\$
* Schéma sécurité incendie	623\$
* Évaluation	12,915\$
* Programme SHQ	258\$
* Gestion des cours d'eau	2,162\$
* Inforoute/Internet	1,206\$
* Transport adapté	860\$
* Accès au LET de Matane	19,000\$

Les services pour la Sûreté du Québec coûteront en 2013, la somme de 25,281\$, soit une augmentation de 3,288\$ par rapport à 2012. (Hausse de 15%).

### Information supplémentaire (budget 2013):

#### Taxe foncière

	Rôle d'évaluation	Taux de taxe	Revenus
2012	23,355,900\$ (01/01/2012)	1.17\$	276,142\$
2013	23,673,700\$ (01/01/2013)	1.20\$	285,159\$
% d'augmentation du taux: 2.5%			
Augmentation des revenus			9,017\$
% d'augmentation			3,26%

Fosses septiques	Coûts	Tarif(2 ans)	Tarif (4 ans)
2012	180\$	90\$	45\$
2013	180\$	90\$	45\$

#### Matières résiduelles

2012	Non recyclable= 155\$	recyclable= 35\$
2013	Non recyclable= 155\$	recyclable+ 35\$



## Écho de la Bibliothèque de Ste-Paule

Heures d'ouverture de votre bibliothèque municipale : de 19h00 à 20H30, un mardi aux 2 semaines.

La bibliothèque sera fermée pour la période des Fêtes, le dernier soir d'ouverture avant Noël sera le 18 décembre. Surveiller le calendrier des activités municipales qui vous parviendra fin décembre ou début janvier pour la date de réouverture.

Best-sellers : « Les délaissées » Auteur : Denis Monette

Montréal, Moncton, Toronto et Halifax, quatre villes dans lesquelles, lors de ses déplacements, Ludger Vallin, ex-professeur d'histoire, fera la conquête d'une femme. Puis, à deux pas de l'engagement avec chacune d'elles, leur ayant promis mer et monde ainsi qu'un lien plus durable, c'est l'abandon soudain, brutal, sournois, de la part du prétendant qui s'enfuit tel un lâche. Désemparees, humiliées, meurtries dans leur amour, les délaissées vivront l'une après l'autre le rejet impitoyable de celui qui leur avait fait miroiter le bonheur pour ensuite leur déverser son fiel en plein cœur. Ahuries, désespérées, elles n'ont qu'un mot sur les lèvres : « Pourquoi? » Une question que Raymonde, Judith, Viviane et Lili-Perle murmurent peut-être à l'oreille du lecteur.... « Les délaissées », un roman dont le dénouement inattendu n'a d'égal que le mouvement imprévu de chaque page.

Suggestion de lecture : « La révolte des patriotes » Auteur : Anne-Marie Sicotte

Après avoir exploré l'univers des sages-femmes dans sa série « Les accoucheuses », la romancière et historienne Anne-Marie Sicotte entreprend une tétralogie consacrée à la révolte des Patriotes et à la rébellion de 1837-1838. Le premier tome de cette saga raconte les débuts de la colère contre l'autorité anglaise du gouverneur Dalhousie, à travers le destin de deux adolescents d'une famille de potiers de Saint-Denis-sur-Richelieu. Dans la plus pure tradition d'une guerre très populaire au Québec, Anne-Marie Sicotte marie savamment la réalité historique et la fiction. « Le pays insoumis : Les chevaliers de la croix ».

À découvrir : Ken Follet

Auteur de : « Peur blanche », janv. 2005; « Le vol du frelon », novembre 2003; « Le Réseau Corneille », novembre 2002; « Un monde sans fin », octobre 2008 qui est la suite de « Pilliers de la terre » (livre à partir duquel on a fait les films du même nom); « La chute des géants », Tome I, octobre 2011 et « L'hiver du monde », Tome II, octobre 2012.

Dans « La chute des géants », cinq familles – américaine, russe, allemande, anglaise et galloise – se sont croisées, aimées et déchirées au rythme de la Première Guerre Mondiale et de la Révolution russe. Avec « L'hiver du monde », ce sont désormais leurs enfants qui ont rendez-vous avec l'Histoire à l'aube des grands bouleversements politiques, sociaux et économiques de la seconde moitié du XX<sup>e</sup> siècle.

Pouvant se lire indépendamment du premier tome, « L'Hiver du monde » raconte la vie de ces êtres au destin enchevêtré pour qui l'accession au pouvoir du III<sup>e</sup> Reich et les grands drames de la Seconde Guerre Mondiale changeront le cours de leur vie pour le meilleur comme pour le pire. Le premier tome « La chute des géants » est disponible en bibliothèque.

Bonne lecture.

À tous, un très joyeux Noël et une heureuse Nouvelle Année qui vous apportera santé, paix, amour et sérénité!

Carmen Côté - D'Amours  
Responsable de la bibliothèque



## ÉCHO DES AMATEURS DE PLANTES, FLEURS ET JARDINS

### Les 10 commandements du bon jardinier d'hiver

Entretien des plantes d'intérieur, ce n'est pas sorcier. Il suffit de comprendre ce dont elles ont besoin pour bien croître ... et de satisfaire ces besoins. Alors, voici 10 commandements qui, si vous les suivez, vous donneront des plantes « pétantes » de santé et fleuries comme pas une!

#### 1. Au besoin tu tuteureras, pour éviter des bris évidents

Dans la maison, il n'y a pas de vent et la lumière est souvent à peine adéquate. Dans ces conditions, les plantes ont tendance à produire des tiges plus longues et plus minces et elles plient sous leur propre poids. N'hésitez pas à les redresser au moyen d'un tuteur solide.

#### 2. Le bon éclairage tu fourniras et ce, toute l'année nécessairement

Les plantes ont besoin de lumière comme nous de la nourriture. Sans énergie solaire en quantité suffisante, elles ne peuvent que dépérir lentement. Or, une lumière adéquate est rare dans les maisons. Par conséquent, placez toujours vos plantes près d'une fenêtre bien éclairée sans toutefois qu'elles soient au plein soleil en été. Si c'est impossible, pensez à ajouter un éclairage artificiel (lampe halogène, fluorescents, etc...) que vous pourriez suspendre au-dessus des plantes pour compenser le manque de soleil.

#### 3. Tes plantes tu arroses, au bon moment et amplement

Quand le terreau est sec au toucher, arrosez abondamment avec de l'eau tiède (et surtout jamais d'eau froide). Imbibez toute la motte des racines. Prenez l'habitude de toucher au terreau de vos plantes toutes les 4 ou 5 jours. Arrosez celles qui ont besoin seulement.

#### 4. Une température adéquate tu leur donneras, en toute saison évidemment

La plupart des plantes d'intérieur aiment à peu près la même température que nous. Évitez la chaleur écrasante du rebord des fenêtres orientées au sud ou à l'ouest en été en éloignant temporairement les plantes de ces expositions. Les plantes qui ont des exigences spéciales pour ce qui est de la température, comme l'azalée et le cyclamen, qui ont car besoin de températures fraîches à l'automne et en hiver pour fleurir, placez-les dans un pièce à peine chauffée.

#### 5. L'humidité ambiante tu augmenteras, durant la saison hivernale principalement

Sauf les cactées et plantes grasses, qui sont indifférentes à l'humidité ambiante, toutes les plantes apprécient une humidité accrue durant les mois d'hiver, car l'air des maisons est normalement très sec lorsque les systèmes de chauffage fonctionnent. Comme un manque d'humidité peut faire jaunir ou tomber le feuillage, laissez fonctionner un humidificateur dans la pièce où vous cultivez vos plantes, sinon remplissez une assiette avec des billes d'argile expansées recouvertes d'eau.

#### 6. Un quart de tour tu leur donneras, quand tu arroses ou hebdomadairement

La lumière des maisons venant du côté et non pas du haut comme dans la nature, il est normal que les plantes aient tendance à pencher vers cette source d'énergie. Prenez l'habitude de donner régulièrement un quart de tour aux plantes pour leur conserver un port plus symétrique.

#### 7. Toutes les plantes tu nourriras, avec un bon engrais assurément

Les plantes en pot peuvent survivre sans engrais, mais croissent lentement et fleurissent peu. Fertilisez-les régulièrement de la fin de l'hiver au début de l'automne avec un engrais dilué correspondant aux besoins de la plante (équilibré pour les plantes vertes et grasses, et riche en phosphore pour les plantes à fleurs ou à fruits).

#### 8. Régulièrement tu les rempoteras, dans un bon terreau, convenablement

Dans la maison, à force de les arroser, les terreaux deviennent contaminés par les sels minéraux. De plus, les plantes ont peu d'espace pour la croissance future de leurs racines dans un petit pot. Prenez l'habitude de repoter la plupart des plantes d'intérieur annuellement dans un pot de 2 à 4 cm plus gros que le précédent, au printemps.

#### 9. Les insectes et maladies tu surveilleras et tout traitement tu appliqueras rapidement

Prenez l'habitude de vérifier régulièrement l'état de santé de vos plantes d'intérieur. Recherchez la présence d'insectes sous les feuilles notamment vers la fin de l'hiver moment où ils ont tendance à proliférer. Un traitement au savon insecticide, répété hebdomadairement pendant un mois, devrait suffire. Des taches brunes sur les feuilles peuvent indiquer la présence de maladies. Arrachez les feuilles atteintes et traitez les autres avec un fongicide écologique.

#### 10. Au bon moment, tu tailleras et nettoieras également

Pour qu'une plante de type arbustif reste belle, il faut apprendre à la « pincer » (supprimer les bourgeons à l'extrémité des tiges) régulièrement car sous les conditions de culture intérieure, la plupart des plantes s'étiolent un peu. En les pinçant 2 ou 3 fois/année, vous stimulerez une croissance plus fournie et plus attrayante. Et n'oubliez pas de supprimer les feuilles et fleurs mortes car leur accumulation peut provoquer le développement des maladies ou d'insectes.

Horticulteurs amateurs, pendant que la neige recouvrera nos jardins et plates-bandes, occupons nous bien de notre intérieur dans lequel nous érigerons bientôt le traditionnel sapin de Noël.



Un heureux temps des Fêtes à tous!

Carmen Côté - D'Amours

## Secrets & astuces d'autrefois

Vous trouverez sous cette rubrique quelques recettes, trucs & astuces, loisirs créatifs, beauté – santé, quelques moyens simples et naturels utilisés en toute saison du temps de nos grands-parents.

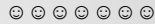


### Lendemain de fêtes ...

Si vous avez fait quelques excès lors des fêtes de fin d'année, il est recommandé de boire cette tisane tout au long de la journée, elle améliorera nettement votre état!

**Ingrédients :** 1 c. à soupe de verveine, ½ c. à soupe de lavande, ½ litre d'eau

Portez l'eau à ébullition et versez-la sur les plantes  
Couvrez et laissez infuser pendant 10 minutes.



**Dicton :** C'est le mois de janvier qui fait le reste de l'année.

\*\*\*\*\*

### Les tisanes de l'hiver

L'hiver a frappé....

Vous voici le nez pris et la gorge en feu. Nous avons en moyenne deux à trois rhumes chaque année, et les enfants parfois dix ... Heureusement, nos chères grands-mères connaissaient les bonnes plantes qui les soulageaient. Les bourgeons de pins, l'eucalyptus et le thym, aux vertus antiseptiques, sont bienfaiteurs. L'anis vert et la molène bouillon-blanc sont réputés pour leurs propriétés expectorantes. Leurs tisanes permettent d'éliminer le mucus. Les feuilles de plantain ont des vertus fluidifiantes. Prenez-en dès les premiers signes annonciateurs ou si votre entourage est atteint.

**Maux de gorge :** *Infusion de guimauve*

Versez 1 tasse d'eau frémissante sur 1 ou 2 c. à thé de feuilles et de fleurs séchées de guimauve. Laissez infuser environ 10 à 15 minutes et filtrez. Buvez, chaque jour, 2 tasses de tisane.

**Bronchite :** *Tisane des quatre-fleurs*

Préparez, ou faites préparer par votre herboriste, le mélange suivant : 2 c. à soupe de fleurs de molène bouillon-blanc, 2 c. à soupe de fleurs de guimauve, 2 c. à soupe de fleurs de mauve, 2 c. à soupe de fleurs de violette, 1 c. à soupe de pétales secs de coquelicot, 1 c. à soupe de fleurs de tussilage.

Versez 1 litre d'eau frémissante sur 1 c. à thé de ce mélange. Laissez infuser durant 15 minutes. Filtrez et buvez jusqu'à 4 tasses par jour de cette tisane.

*Infusion de feuilles de fenouil*

Cette tisane est appréciée des enfants. Versez 1 tasse d'eau frémissante sur 1 c. à thé de feuilles de fenouil. Laissez infuser durant 10 à 20 minutes et filtrez. Prenez, dans la journée, 2 ou 3 tasses de cette tisane chaude, agrémentée de miel.

**Toux grasses :** *Infusion de bourgeons de pin*

Versez 1 litre d'eau sur 3 c. à soupe de bourgeons de pin. Laissez infuser environ 2 heures et filtrez. Buvez-en, dans la journée, 2 ou 3 tasses.

Un bel hiver en santé à tous!  
Carmen Côté D'Amours



## **Le plus beau cadeau de Noël** **«LA PRUDENCE !»**

À la veille des fêtes, le temps est propice à penser sécurité et prudence. En ces temps de réjouissance, un bon souper en famille contribue à réchauffer les cœurs. Se réunir autour d'une bonne fondue, voilà qui est agréable. On mange, on parle on rit; le réchaud s'éteint alors que le repas n'est pas encore terminé.

On s'empresse de le remplir de nouveau. **JAMAIS!** Le réservoir chaud peut s'enflammer. On peut toujours refroidir le réservoir dans de l'eau froide avant de le remplir, mais il est recommandé et beaucoup plus simple d'en prévoir un deuxième. Le coût est minime quand on pense à ce qui pourrait arriver! Pour ajouter à l'ambiance, on éteint les lumières après avoir allumé quelques chandelles. IL ne faut jamais laisser des chandelles allumées sans surveillance. Songer aux enfants qui peuvent être attirés par cette flamme vive et fascinante. Un accident est si vite arrivé. Vous avez un chat ou un chien: un coup de queue et la chandelle tombe sur le fauteuil ou dans les rideaux et on se retrouve entre deux feux! N'allumez jamais de chandelles près des rideaux ou de tout autre objet qui peut prendre feu.

Alors, comment se prémunir du danger? D'abord, ne jamais laisser la chandelle brûler à moins de 5 cm (2 po.) du chandelier. Assurez-vous que celui-ci est bien stable et qu'il est suffisamment large et profond pour recueillir la cire chaude qui coule. Et surtout, toujours éteindre les chandelles lorsqu'on quitte la pièce ou qu'on va se coucher. En passant, une jolie petite lampe d'appoint donne autant d'ambiance, à moindre risque.

Le sapin de Noël est magnifique. Les lumières, les décorations, tout pour retomber en enfance. Si vous tenez absolument au sapin naturel, il faut toujours garder son pieds humide. Ajoutez de l'eau tous les jours. Un sapin naturel peut prendre rapidement au simple contact des lumières féeriques qui l'ornent, car elles dégagent aussi de la chaleur.

Maintenant, observez le branchement de l'arbre. On constate souvent que les prises de courant subissent une surcharge lorsqu'on y branche des éléments supplémentaires dans le temps des fêtes. Il est toujours bon d'avoir une barre d'alimentation sécuritaire et laissée bien en vue.

Toute l'équipe du service régional de sécurité incendie de la MRC de Matane vous souhaite.... **Joyeux Noël!**

Steve Lavoie, Tpi  
Chef de la division prévention  
Service régional de sécurité incendie



**AUDIO VIDÉO AMQUI INC.**

33, rue des Forges  
Amqui (Québec)  
G5J 3A5

*René Savard*

Votre conseiller

Tél. : (418) 629-2400

Télex. : (418) 629-2020

**MURRAY, CHAREST & ROSS inc.**

548, du Phare Est, suite 201  
Matane G4W 1A7

Téléphone: (418) 562-9192  
Télécopieur: (418) 562-5799  
Internet: mcrinc@quebectel.com

**U ULTIMA**