

Le Paysage

lepaysage@hotmail.ca

Été 2019

VOLUME 22, numéro 3

Dans ce numéro:

Mot de l'équipe:	2
Babillard	3
Mot de la mairesse	4
FADOQ	5
MRC de l'Érable	10
Chronique de lecture	11
Sûreté-du-Québec	12
Babillard	13
La fête au village	14
Espace Sophia	15

Prochaine date de tombée:

25 septembre 2019



Chers lecteurs,

Nous vous souhaitons un été rempli de bonheur, de chaleur et de soleil! Le journal fera relâche cet été. Nous nous reverrons donc en septembre! Entre temps, nous vous invitons à visiter et cliquer "j'aime" sur les différentes pages Facebook des collaborateurs du journal *Le Paysage*, comme la Municipalité de Sainte-Sophie d'Halifax (@saintesophiedhalifax), Espace Sophia (@espacesophia), le comité des loisirs de Sainte-Sophie d'Halifax, et bien d'autres, pour vous tenir à l'affût de ce qui se passe dans notre belle municipalité.

L'équipe du Journal

B A B I L L A R D

SSJB 75^e
Société Saint-Jean-Baptiste
du Centre-du-Québec

Soyons fiers d'être Québécois!

**Bonne Fête
nationale du Québec!**

Participons au développement
des intérêts collectifs du Québec
en devenant membres de la SSJBCQ.

1 800 943-2519  www.ssjbcq.quebec

LANGUE FRANÇAISE
HISTOIRE ET PATRIMOINE
FÊTE NATIONALE
ARTS ET CULTURE
FIERTÉ ET IDENTITÉ QUÉBÉCOISES





LES JEUDIS EN CHANSONS par
la Société St-Jean Baptiste
s'arrête à Sainte-Sophie,
le **jeudi 11 juillet à 19h30**
Avec en vedette,
Patricia Marcoux

Gratuit, à Espace Sophia!



Pour l'amour et
le respect des
ANIMAUX!



Société
protectrice
des animaux
d'Arthabaska

LIEU OÙ ON PREND SOIN ET protège LES ANIMAUX

- Lieu d'information, gestion des plaintes • Service d'urgence
- Récupération des animaux errants • Endroit où se procurer votre licence

Adopter un animal à la SPA, c'est lui donner une deuxième chance!

691, RUE DE L'ACADIE, VICTORIAVILLE 819.758.4444

www.spaavic.com

Madeleine Payeur

Couturière

35 ans d'expérience

Retouche et réparation de vêtements

Sainte-Sophie d'Halifax,

819-362-6776

418-982-0619

Chers concitoyennes et concitoyens,

A l'approche de la belle saison, et oui, l'été va finir par arriver! Je vous soumetts quelques éléments sur la vie de notre municipalité.



- Camp de jour estival : plus de 40 enfants au camp de jour. Preuve que ce service répond à un besoin de nos jeunes familles. Beaucoup de plaisir aux enfants en vue. SVP demeurez prudent en circulant dans le village cet été puisque tous ces enfants y circuleront aussi. Bon travail à Mara Landry à la coordination du camp et aux 3 animatrices, toutes de Sainte-Sophie : Rosalie Laganière, Alyson Pellerin-Beaudoin et Joannie Dubois.
- Fête au village : la Fête au village fut encore un beau succès autant en terme d'achalandage que d'activités. Une nouvelle activité qui a bien marché auprès des enfants avec le laser tag et le souper de bar à poutine était complet. Sans oublier le beau spectacle hommage grâce à l'organisation du Zieutons l'univers de Éric Lefebvre. Merci au comité organisateur, vous êtes extraordinaires.
- Défi 11-11-11 : les 11 municipalités ont embarqué dans l'offre du Studio KS : 11 courses, 11 municipalités, 11 mois. La centaine de coureurs (ou marcheurs) inscrits passeront à Sainte-Sophie le 15 août 2020 en matinée. Les inscriptions sont en cours, vous n'avez qu'à communiquer avec le Studio KS 819-362-5256 ou sur leur page Facebook pour plus d'information. Je me suis inscrite, il me ferait grand plaisir que des concitoyen(ne)s se joignent à moi pour ce défi. Une partie des sommes ramassées iront à la Fondation Jolyane Desjardins.
- Réponse des services d'urgence : simplement vous dire que je talonne encore les gens des services d'urgence afin que nous soyons assurés d'avoir un service rapide, à la bonne adresse. Pas simple.
- Compostage : un rappel que nous sommes en attente des résultats du projet-pilote pour le traitement bio-mécanique des déchets. Cette étude nous permettra de savoir s'il en vaut la peine de s'équiper régionalement avec cette technologie qui produira un compost de type b à même le bac à ordures. Ainsi, nous éviterions l'ajout des bacs brun et l'ajout d'une troisième voie de collecte.
- Voirie : nous avons un nouvel employé au poste de chef des travaux publics. Il s'agit de Martin René. Martin a plusieurs années d'expérience dans ce type de travail. Nous lui souhaitons la bienvenue et nous comptons sur lui pour bien traiter notre municipalité. En plus d'exécuter les travaux nécessaires avec l'arrivée du printemps, il procède à un état de situation de nos routes et nos équipements en vue de bien planifier les travaux à venir.
- Nouveau site WEB : je vous invite à visiter notre site WEB revampé grâce au temps et aux talents de notre conseillère municipale, Laurence ainsi que notre dg, Martine. Beau travail.

M O T D E L A M A I R E S S E

- Les diners de la mairesse : afin de faire ma part pour encourager le beau service du bistro de L'Espace Sophia et dans le but de vous rencontrer et de jaser sur ce qui se passe dans notre village, je vous invite à venir dîner avec moi le **11 juin** de midi à 13h. Cela vous permettra vous aussi de mieux connaître le service du bistro et du prêt-à-manger, prêt-à-apporter.
- Éoliennes de L'Érable : un grand merci à Éoliennes de L'Érable pour leur contribution auprès des organismes de notre municipalité qui sollicite leur contribution financière. Cette année, c'est plus de 9 000\$ qui a été remis pour diverses activités dans notre village, en plus d'une contribution pour le petit chapiteau de la municipalité, utile lors des événements. Depuis 2013, c'est un montant totalisant 36 000\$ dont les organismes de notre municipalité ont bénéficié. C'est une somme importante dont nous sommes grandement reconnaissants.
- Nouveaux résidents : si vous êtes installés dans notre belle municipalité depuis moins d'un an, communiquez avec Martine Bernier au 362-2225 poste 8 afin qu'elle vous rencontre et vous remette la trousse de bienvenue.

Pour plus d'informations officielles, vous pouvez toujours consulter les procès-verbaux des séances du conseil qui se retrouvent sur notre site dès qu'ils ont été entérinés.

Pour communiquer avec nous



chouinardmarieclaud@gmail.com



819-362-2225



[municipalitedesaintesophiedhalifax](https://www.facebook.com/municipalitedesaintesophiedhalifax)

www.saintesophiedhalifax.com

L O I S I R S

Balle donnée

Nouveauté pour cette année, tous les mercredi soirs à 19h aura lieu une partie balle donnée amicale au terrain de balle. Vous êtes tous invités à venir vous amuser.

\$5 par soir. Pour plus d'information, cherchez le groupe Facebook "Balle Donnée 2019 Ste-Sophie d'Halifax" ou contactez Carl Vigneault au 621-6313.



Club FADOQ de Sainte-Sophie d'Halifax



Bonjour à tous

Le **10 avril**, 45 membres du Club FADOQ étaient réunis pour une partie de sucre au centre communautaire. Cette journée a débuté par un dîner traditionnel du temps des sucres préparé par le Traiteur du Ruisseau. Merci

à Mario Bélanger et Jean Bergeron pour la préparation du repas et le service. Par la suite, un groupe de 16 personnes de la Villa St-Georges de Victoriaville est venu agrémente le début de l'après-midi par ses chansons, un répertoire très varié et plusieurs membres ont chanté avec eux et avec plaisir. Un gros merci à ce groupe que nous



réinviterons à l'occasion. Puis nous avons pu déguster la tire sur la neige, le sirop d'érable provenant de la sucrerie de la ferme du Pionnier, propriété de la famille de Thérèse Croteau, que nous remercions grandement. Merci à Thérèse pour la cuisson de la tire avec l'aide de Marcel Lavigne. Merci aussi à Roger Cartier pour la prise de photos et merci à tous de votre participation.

Le **11 avril**, à l'occasion de la récente Semaine de l'action bénévole, le gala «Hommage aux bénévoles» a été organisé par le Centre d'action bénévole de l'Érable. Plus de 150 personnes étaient attablées pour le souper et soirée au Complexe Hôtelier du Pré de Princeville. Le comité FADOQ présentait Ghislaine Lamontagne comme bénévole féminin, Marcel Lavigne comme bénévole masculin et notre club FADOQ comme organisme. Le comité des loisirs présentait Sylvain Laganière comme bénévole masculin. Voir texte aux pages suivantes.

L'assemblée générale des membres de la FADOQ de Sainte-Sophie a eu lieu le **mercredi le 8 mai**. Ainsi, plus d'une vingtaine de membres étaient présents pour le souper préparé par le Traiteur du Ruisseau. Merci à Ghislaine, Berthe et Thérèse pour le service. Puis, l'assemblée générale a débuté à 19 heures. Notre présidente Berthe St-Onge a fait le bilan des activités réalisées au cours de l'année et notre trésorière Ghislaine Lamontagne présentait le bilan financier. Il y avait 2 postes en fin de mandat, soit Roger Cartier et Thérèse Cléroux. Il y a eu une période de mise en



candidature, Roger Cartier a accepté de reprendre un autre mandat et Marthe Roger a accepté sa nomination. Il y a aussi un poste vacant. Merci à Thérèse pour son implication et travail comme administratrice depuis 1 an et demi. Merci à tous de l'implication et bienvenue à Marthe au niveau du conseil d'administration.

Les séances Viactive ont pris fin le 24 avril, une quinzaine de personnes étaient présentes à chaque semaine. Ces séances reprendront le **11 septembre** à Espace Sophia, pour des séances d'une durée de 60 minutes, à tous les mercredis à 9 heures 30. Bienvenue à tous.

Les activités du Club font relâche pour l'été, la prochaine activité sera un dîner au Centre Communautaire et une épluchette de blé d'Inde le **4 septembre**. Nous vous invitons à participer aux activités Inter Clubs des clubs de la région. La liste est affichée au local du Club et auprès des membres du conseil d'administration. À noter qu'il y a des parties de cartes entre amis tous les **mardis après-midi** au local du Club tout l'été. Aussi, en septembre, les joueurs de 500, 4 de pique, joffre ou pique atout sont invités à venir participer. Des membres se sont portés volontaires pour les aider à jouer. Bienvenue à tous.

En **septembre**, lors du renouvellement des cartes de membre de la FADOQ, vous pourrez renouveler pour vingt-quatre mois au coût de 45\$ ou pour une durée de douze mois au coût de 25\$, selon votre choix. Un de nos membres vous contactera. Il est important de renouveler votre adhésion pour conserver les rabais et privilèges que la carte permet. Également, nous sommes toujours en période de recrutement de nouveaux membres. N'hésitez pas à nous contacter.

Nous voulons offrir nos vœux de sympathies les plus sincères aux familles éprouvées par le décès de Gérard Paradis, Jacques Marcoux et Raymond Marcoux.

Nous vous souhaitons un bel été, de belles rencontres familiales et entres amis et nous espérons vous rencontrer lors de nos activités.

Berthe St-Onge, présidente

Angèle Bergeron, secrétaire

Roger Cartier, vice-président

Ghislaine Lamontagne, trésorière

Paula Vachon, administratrice

Marthe Roger, administratrice

Angèle Bergeron

Hommage à nos bénévoles

Lors du souper «Hommage aux bénévoles» organisé par le Centre d'Action Bénévole de l'Érable, le Club FADOQ de Sainte-Sophie d'Halifax présentait **Ghislaine Lamontagne** comme bénévole féminin, **Marcel Lavigne** comme bénévole masculin et le **club FADOQ** comme organisme. Le comité des Loisirs présentait **Sylvain Laganière** comme bénévole masculin.

Ghislaine Lamontagne est native de Sainte-Sophie. En 1967, elle devient l'assistante du maître de poste. Puis elle fut nommée maître de poste, fonction qu'elle occupa durant 35 ans. En 1988, elle fait l'acquisition du service de traiteur de ses parents. En 1992, elle a reçu la médaille commémorative du 125^{ième} anniversaire de la Confédération du Canada : cette médaille vise à récompenser les personnes qui ont grandement contribuées au mieux-être de leur collectivité et de leurs concitoyens. En 2004, elle reçoit le prix du bénévolat en loisirs et sports «Dollard-Morin». Elle est secrétaire-trésorière du comité des Loisirs depuis plus de quarante ans, trésorière pour le Club FADOQ depuis 2008, elle s'occupe de la vente de la Jonquille pour la société canadienne du cancer, membre de la chorale de Sainte-Sophie depuis plusieurs années. Ghislaine est très impliquée auprès de sa famille et dans la municipalité, le bénévolat fait partie de son quotidien.

Marcel Lavigne est natif de Saint-Janvier de Joly. Dès son jeune âge, il s'implique beaucoup dans son village natal comme servant de messe. Puis il a fait de la formation et a été gérant de groupe d'achat d'aliment naturel (coop) de Saint-Paul de la Croix. Il a résidé pendant plus de vingt ans en Colombie-Britannique où il a été entraîneur et bénévole pour des compétitions de ski de fond, il a aussi fait des travaux de menuiserie pour le festival de musique de cet endroit. Il a aussi fait l'entretien de sentier pédestre, organisation et guide en montagne pour le club de ski de fond. Il est résident de Sainte-Sophie depuis presque dix ans. Il est très impliqué dans le village s'étant occupé de la transformation des bancs de l'église par ses travaux de menuiserie, ébénisterie et entretien de l'Espace Sophia. Il a été administrateur du club FADOQ pendant trois ans. Avec sa conjointe Suzanne, Marcel a aménagé un très beau parc près du pont de la rivière. Nous pouvons compter sur lui pour son aide et pour de nombreux travaux, on n'a pensé à ses jeux de bois pour la Fête au Village.

Sylvain Laganière est natif de Plessisville. Il demeure à Sainte-Sophie depuis 1997. Avec sa conjointe Annie, il a rénové leur résidence familiale du village qui était une ancienne cordonnerie. Il est enseignant en éducation physique pour la Commission scolaire des Bois-Francis. Il est très impliqué dans la communauté ayant été marguillier, président de la Fabrique de juin 1999 à janvier 2007 et il est conseiller pour la municipalité depuis 2001. En 2006, il contribue à l'inauguration du terrain de soccer. C'est maintenant sa fille Rosalie qui suivra les traces de son père pour initier les jeunes et moins jeunes au soccer. Sylvain est un homme très discret mais toujours prêt à rendre service. Il est très apprécié de ceux qu'il côtoie, les jeunes joueurs de soccer aiment bien M. Sylvain, comme ils l'appellent. Merci à Sylvain pour le temps qu'il a consacré à la pratique du soccer.

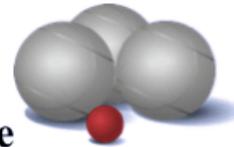


Le club FADOQ a été fondé le 8 septembre 1976. Il comptait alors 71 membres et actuellement, il y en a 166. Les objectifs du club sont d'analyser les besoins de la population de personnes de 50 ans et plus, offrir aux personnes âgées différents services pour améliorer leur bien-être autant sur le plan psychologique, physique et social. Le club a été l'initiateur des Inter-Clubs en 1991 permettant l'échange avec les clubs de la région. À tous les mardis après-midi, des membres se réunissent pour une partie de cartes. En janvier 2019, une quinzaine de membres assistaient aux séances de Viactive. Nous avons 2 ou 3 visioconférences par année. Il y a un dîner à l'occasion des Fêtes, St-Valentin, temps des sucres et en septembre il y a une épluchette de blé d'Inde. Un voyage est organisé à chaque année. On se fait un devoir d'appeler chaque membre à l'occasion de leur anniversaire. Une carte de prompt rétablissement est envoyée aux membres malades ou une visite à l'hôpital, et des prières au salon funéraire si l'occasion se présente. Le Club contribue aux bonnes relations entre citoyens de toutes les générations.



Angèle Bergeron

Invitation aux amateurs de pétanque



Voulez-vous vous amuser et passer une belle soirée entre amis ?

Ceci est une invitation à venir jouer à la pétanque à l'automne soit à compter du **mardi 10 septembre**, au sous-sol du centre communautaire, jusqu'à la fin d'avril.

Pas besoin de savoir jouer, les membres actuels sont là pour enseigner le jeu.

Inscription de **18 heures à 18 heures 30**, le jeu débute à **19 heures**. Une partie dure environ 25 minutes et 2 parties se jouent par soir. Il y a 3 joueurs par équipe et les équipes sont formées par tirage au sort.

Coût : 20 \$ /année

Au plaisir de vous y rencontrer

Informations : Hervé Béliveau 819-362-0283

Gestion des matières résiduelles : agents de sensibilisation de retour cet été

Plessisville, le 24 mai 2019. – La MRC de L'Érable désire informer la population qu'au cours des prochaines semaines, et ce, jusqu'à la fin août, des étudiants visiteront des résidences des 11 municipalités du territoire afin de sensibiliser les citoyens à la saine gestion des matières résiduelles.

Les agents de sensibilisation (Matisse Vaillancourt et Clémence Arnautou-Pagès) parcourront les municipalités afin de procéder à une vérification visuelle des bacs de récupération et à déchets. Des avis contenant de l'information générale sur la gestion des matières résiduelles seront également laissés accrochés aux portes.

Les citoyens obtiendront également des renseignements sur les endroits dédiés à la récupération et à la valorisation des matières résiduelles (écocentre, organismes communautaires de récupération, Journée Normand-Maurice, etc.).



Il est à noter que les agents de sensibilisation porteront une veste de sécurité identifiée aux couleurs de la MRC.

À propos du projet de sensibilisation

En plus de transmettre de l'information sur les bonnes pratiques sur la gestion des matières résiduelles, le projet permettra à la MRC d'effectuer une caractérisation sommaire des bacs afin de dresser un portrait des forces et faiblesses en matière de gestion des matières résiduelles sur le territoire et ainsi identifier les actions futures à prioriser.

Rappelons que la MRC participe depuis 2017, avec plusieurs municipalités du Québec, à un projet pilote visant à évaluer l'avenue du traitement mécano-biologique des matières résiduelles. La MRC sera en mesure de prendre acte du rapport final du projet pilote cet automne afin de déterminer si cette option s'avérerait plus intéressante que l'implantation du bac brun.

Pour toute question sur le sujet, il est possible de communiquer avec Ézéchiél Simoneau, coordonnateur à la gestion des matières résiduelles de la MRC, au 819 362-2333, poste 1226, ou par courriel à ESimoneau@erable.ca.

Source :

M. Raphaël Teyssier
Directeur des opérations et des communications
MRC de L'Érable
teyssier@erable.ca
819 362-2333, poste 1262

Information :

M. Ezéchiél Simoneau
Coordonnateur en gestion des matières
résiduelles
MRC de L'Érable
esimoneau@erable.ca
819 362-2333, poste 1226

LA 6^e EXTINCTION

James Rollins
Ed. Fleuve noir.

Une station militaire de recherche, cachée dans les montagnes de la Sierra Nevada en Californie, envoie un message de détresse inquiétant: "Il y a eu une faille de sécurité. Qu'importe le résultat: Tuez-nous... tuez-nous tous."

Lorsque la ranger Jenna Beck entend ce message de détresse et se rend sur le site de recherche militaire de Bodie, elle fait face à une situation apocalyptique: en plus des scientifiques, toute forme de vie aux alentours est anéantie; végétations, humains, animaux... même les bactéries n'ont pas survécu.

Et le phénomène se propage à une vitesse effrayante. Pour stopper l'inévitable, le commandant Gray Pierce et son équipe Sigma Force (groupe d'actions secrètes spécialisé dans les enquêtes délicates) doivent affronter un danger qui provient d'un passé lointain, à une époque où l'Antarctique était verdoyant et où la vie sur Terre ne tenait qu'à un fil. Parviendront-ils à éviter l'extinction prochaine de l'humanité?

Nous sommes ici dans un roman d'action, de fiction et inspiré de faits.

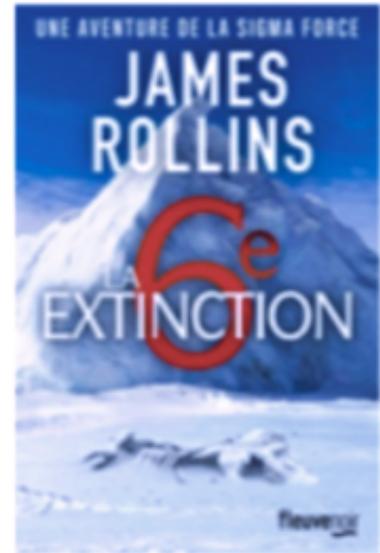
Selon l'auteur, nous parlons ici d'écologie, d'environnement et de biologie de synthèse. Par exemple, en 2002, le premier virus artificiel est créé en laboratoire. En 2012, on assiste à la fabrication d'AXN (acide xénonucléique) qui peut remplacer l'ADN de n'importe quel être vivant pour les rendre plus résistant au changement climatique.

Actuellement cinq extinctions massives ont eu lieu : La 1^{ère}, nous a frappé il y a 400 millions d'années. La majeure partie des créatures marines a alors disparues. La 3^e a touchée autant les zones continentales que les océans. Elle a éliminé 90% des espèces mondiales. Ils s'en est fallu de peu pour que la vie sur terre soit éradiquée. La 5^e est celle qui a eu raison des dinosaures et a instauré l'ère des mammifères.

Parlons maintenant de la 6^e extinction massive. Selon certains scientifiques, nous y sommes enfoncés jusqu'au cou. Toutes les heures, trois espèces de la faune ou de la flore sont définitivement rayés de la carte. Plusieurs experts estiment que ces disparitions sont causées par l'homme, qui à force de saccager l'environnement et d'accroître la pollution, détruit plus vite ces espèces qu'avant la civilisation moderne.

Un livre qui m'a beaucoup diverti et informé.

James Rollins : De son vrai nom Jim Czajkowski, est né en 1961 à Chicago. À l'origine de nombreux romans à succès, il est considéré comme l'un des auteurs majeurs de thrillers aux États-Unis. Il a abandonné sa profession de vétérinaire pour se consacrer à l'écriture. James est un spéléologue amateur et un plongeur certifié. Ces milieux l'ont par ailleurs fortement inspiré pour ses romans, où l'action se déroule fréquemment sous l'eau. James Rollins vit à Sacramento en Californie.



Bonne lecture,

Colette Marcoux.



SEMAINE DE LA SÉCURITÉ NAUTIQUE CONSEILS AVISÉS POUR REVENIR À BON PORT EN TOUTE SÉCURITÉ

Montréal, le 21 mai 2019 – À l’occasion de la semaine de la sécurité nautique qui se tiendra du 18 au 24 mai 2019, les policiers de la Sûreté du Québec rappellent aux plaisanciers qu’ils seront présents sur les plans d’eau pour assurer la sécurité des plaisanciers pendant la saison estivale 2019. Les policiers travailleront en étroite collaboration avec leurs partenaires afin de faire respecter les différents règlements et lois tels que le Code criminel et la Loi de 2001 sur la marine marchande.

Voici quelques conseils de sécurité pour revenir à bon port en toute sécurité.

Naviguez en restant sobre

Quoiqu’il ne soit pas interdit au Québec de consommer de l’alcool à bord d’une embarcation, même s’il s’agit d’un bateau à moteur, les plaisanciers qui consomment de l’alcool augmentent considérablement les risques de décès ou de blessures en plus de s’exposer aux sanctions prévues par le Code criminel. Pour leur sécurité, les plaisanciers sont donc invités à éviter toute consommation d’alcool à bord d’une embarcation puisque certains facteurs comme le soleil, le vent et les mouvements d’un bateau soumis aux effets des vagues peuvent intensifier les effets de l’alcool lorsqu’on est sur l’eau.

Naviguez à une vitesse sécuritaire

Il est primordial de naviguer à une vitesse sécuritaire pour éviter tout incident. Utilisez les facteurs ci-dessous pour déterminer la vitesse sécuritaire :

- La capacité de voir devant vous – la vitesse réduite est la seule vitesse sécuritaire dans les conditions de brouillard, de brume, de pluie et d’obscurité;
- Le vent, l’eau et les courants;
- La vitesse à laquelle votre embarcation peut changer de direction;
- Le nombre et les types de bâtiments exploités près de votre embarcation;
- La présence de risques à la navigation, comme les rochers et les souches.

Prenez conscience de votre environnement

En tout temps, les plaisanciers sont invités à être prévoyants, vigilants et attentifs lorsqu’ils naviguent sur l’eau. Voici quelques consignes de sécurité :

- Anticipez les manoeuvres imprudentes des autres plaisanciers;
- Gardez une distance raisonnable avec les autres embarcations;
- Soyez attentif aux signaux sonores des autres plaisanciers;
- Manoeuvrez adéquatement et rapidement lorsqu’une situation problématique survient.

Préparez vos sorties

- Avoir l’équipement obligatoire à bord de votre embarcation et en vérifier l’état avant votre départ;
- Porter un VFI en bon état et de taille adéquate en tout temps;
- Avoir un moyen de télécommunication à bord (cellulaire, radio maritime VHF, etc.);
- Prévoir son itinéraire et consulter la météo avant de partir;
- Avoir avec soi une carte des plans d’eau;
- Informer une personne de votre plan de route (itinéraire, détails sur l’embarcation et les personnes à bord, etc.);
- Apporter le nécessaire pour prévenir la déshydratation, les coups de chaleur et l’hypothermie.

Nous vous souhaitons une belle saison estivale.



La cigarette électronique : loin d'être inoffensive !

Une multitude de fausses croyances circulent au sujet de ce nouveau produit, celles-ci contribuent souvent à miner les efforts déployés au cours des 20 dernières années en matière de lutte au tabagisme. Bien que la e-cigarette soit, dans certains cas, moins dommageable pour la santé que la cigarette, notamment pour les non-fumeurs, la consommation de nicotine sous forme de vapeur est loin d'être sans risque ni conséquence. Il est vrai que ce produit contribue, pour certaines personnes, à une diminution significative de la consommation de cigarettes traditionnelles. Ce n'est toutefois pas dans cette optique que les jeunes adhèrent à cette substance dans une majorité de cas. Ils consomment plutôt pour ressentir un effet « buzz » puisque l'un des effets de la nicotine est la production anormale de dopamine, qui place provisoirement le fumeur dans un état d'euphorie. Agissant directement sur le système nerveux, la nicotine favorise donc le développement d'une dépendance **puissante**. Ainsi, une personne ne pouvant consommer sa dose de nicotine ressentira une importante sensation de manque. La nicotine peut avoir par conséquent, un effet anxiolytique.

De nouveaux e-liquides à forte teneur en nicotine (pouvant aller jusqu'à 50 mg de nicotine) et une consommation parfois abusive de la substance ont engendré quelques cas de surdose de nicotine au cours des dernières années. Voici quelques symptômes d'une consommation trop importante de nicotine : tachycardie/palpitations, vertiges, nausées pouvant aller aux vomissements, insomnies, sècheresses buccales ou hypersalivation, diarrhée et douleurs abdominales, transpiration abondante et pâleur. Cette communication s'inscrit dans un désir de sensibiliser les jeunes et leurs proches aux risques associés à la consommation de e-cigarette.

Si vous souhaitez en savoir plus sur ce phénomène récent de consommation de nicotine par vaporisation et mieux saisir les différentes questions que soulève la e-cigarette, nous vous invitons à consulter ce lien. Il vous permettra certainement de nourrir votre réflexion et vous outillera lors des prochains échanges avec vos adolescents et vos proches. Prenez le temps tout particulièrement de consulter les cinq conseils situés à la fin de la présentation. [Http://lepharmachien.com/cigarette-electronique/](http://lepharmachien.com/cigarette-electronique/).

Pour de plus amples informations, nous vous invitons à communiquer avec les intervenants d'Action Toxicomanie au : 819-758-6574

Au plaisir,

L'équipe d'Action Toxicomanie

La fête au village



C'est fait! Encore une fois, le comité de la fête au village nous a organisé toute une fin de semaine d'activités pour rassembler petits et grands.

Le Zieutons du Vendredi a été encore pour une 5ème année un succès. Éric Lefebvre a eu droit à de belles surprises notamment la visite de son ami Alain-Francois et un message vidéo de l'animatrice Chantal Lacroix.

Une nouveauté pour la journée du samedi, soit le Laser Tag et la Kermess à l'extérieure a attiré une centaine d'enfants. Le Bar à Poutine et le spectacle d'Hugo Lapointe a été pour la première fois à guichet fermé avec 240 personnes où les gens ont pu encore cette année créer leur propre poutine et assister à un très bon spectacle.

Malgré la pluie du dimanche, nos fidèles étaient présents tout au long de la journée pour la criée des âmes, les contes de la MRC de l'Érable et notre traditionnel souper spaghetti.

Merci au comité au comité organisateur! Votre engagement est primordial dans la réussite de cet évènement qui fait rayonner notre village dans toute la région: Amélie Drolet, Julie Marcoux, Jinny Fréchette, Thérèse Pellerin, Marie-Michèle Roux, Brigitte Roberge, Billy Dubois, Hélène Bérubé, Véronique Lemire et Manon Marcoux.

Voici enfin la liste des gagnants pour le Tirage des Activités Bénéfiques des Comités, pour la Fête au Village. Le tirage a eu lieu lors du traditionnel souper-spaghetti des bénévoles

2 Carte-cadeau de 155\$ ÉLECTRICITÉ D'AUTO PLESSIS:

- Micheline Malo (Ste-Sophie)
- Christiane Bourque (Ste-Sophie)

Certificat cadeau de 500\$ ÉQUIPEMENT PRO-VICTO

- Kenny Beaudoin (Ste-Sophie)

Certificat cadeau 500\$ COOP IGA

- Denis Gosselin (Plessisville)

Certificat cadeau 650\$ GARAGE MODERNE G.T. inc.

- Nathalie Chartier (Princeville)

Forfait Évasion 545\$ MANOIR DU LAC WILLIAM

- Richard Ferlatte (Québec)

Certificat cadeau 1500\$ AMEUBLEMENT POULIN

- Normand Provencher (Ste-Sophie)

Félicitation aux gagnants et surtout merci de votre participation!



ESPACE



SOPHIA

Bistro Rapido!!!

De retour le 13 juin

JEUDI SOIR

de 18h à 21h

*Poutine avec fromage Victoria,
frites, Patates en vallons (chips
chaudes), Pack de 8 bouchées de
pizza, hot-dog du terroir et
régulier*

*Possibilité de manger sur place,
l'apporter ou livraison au terrain
de balle.*

ESPACE



SOPHIA

BISTRO

5 à 9

Vendredi 21 et 28 juin

Jeudi 4 juillet

Vendredi 12 juillet

Jeudi 18 et 25 juillet

jeudi 1 août

Vendredi 9 et 16 août

Jeudi 22 et 29 août



*Formule bistro avec aliments du
terroir*

*Cocktail estival, alcoolisé ou non,
bières de micro-brasserie*



*Une occasion de profiter de la terrasse,
de la vue sur les montagnes et les
couchers de soleil.*

*Si pluie,
places à
l'intérieur*

