

Le courant



Journal municipal de Rivière-
Saint-Jean / Magpie
Votre source d'information

Volume 3
Numéro 6

Notre belle forêt boréale



2025, une année d'élections municipales

Tous les quatre ans, le premier dimanche de novembre, vous devez élire la mairesse ou le maire ainsi que les conseillères et les conseillers qui veillent à l'administration et au développement de votre municipalité. Il s'agit des élections générales municipales qui se tiennent simultanément dans environ 1100 municipalités au Québec. Les prochaines sont prévues le **2 novembre 2025**.

Environ 8 000 postes d'élues et d'élus municipaux, dont 19 de préfètes et de préfets, seront à pourvoir à ce moment. Vous pourriez occuper l'un de ces postes.

Mot de la mairesse



Josée Brunet, mairesse de Rivière-Saint-Jean / Magpie

Alors que le printemps est à nos portes, votre conseil municipal entame déjà la quatrième et dernière année de son mandat et je tiens à rappeler les progrès importants que nous avons réalisés ensemble. Par exemple, malgré une inflation galopante, nous avons été capable de garder une situation financière parmi les plus enviables. L'équilibre budgétaire, témoigne de nos efforts collectifs. Nous avons complété l'aménagement du terrain de camping sur le territoire et le projet de transformer l'église de Magpie en un centre communautaire chemine bien. La construction d'une rampe d'accès pour personne à mobilité réduite à l'édifice municipal et les améliorations apportées à l'édifice municipal et à la salle communautaire ainsi qu'au garage . sont parmi les réalisations de votre municipalité au cours de l'année 2024. Cependant, nous devons continuer à être prudents face aux défis à venir notamment en matière d'infrastructure et de réglementation. La prospérité de notre municipalité repose sur une vision prudente et mesurée, guidée par le travail d'équipe.

2025 une année électorale

Au cours des prochains mois, les Minganois et les Minganoises seront invités à se rendre aux urnes pour élire le maire ou la mairesse ainsi que les conseillers et conseillères municipaux qui veillent à l'administration et au développement de notre municipalité. Les électeurs et électrices auront aussi à choisir le préfet à l'occasion de ces élections. Il s'agit des élections générales municipales qui se tiennent simultanément dans environ 1100 municipalités au Québec. Les prochaines sont prévues le **2 novembre 2025**

Josée Brunet, mairesse

Un mot sur les élections municipales

Le président d'élection

Le président d'élection joue un rôle central dans le bon déroulement des élections municipales en assumant plusieurs responsabilités avant, pendant et après le scrutin. Son travail garantit non seulement le respect des lois en vigueur, mais aussi une organisation efficace et transparente du processus électoral.

Le rôle du président d'élection



Avant le début officiel du processus, le président d'élection doit anticiper les besoins logistiques et financiers. Il élabore un budget électoral un an avant l'élection pour approbation par le conseil municipal. Il doit également effectuer des vérifications concernant les voies de circulation et les territoires électoraux afin de garantir que tous les électeurs soient correctement pris en compte. Par ailleurs, il doit préparer et publier le calendrier électoral et envoyer au plus tard le 1^{er} septembre de l'année de l'élection générale, des avis aux propriétaires non domiciliés les invitant à s'inscrire sur la liste électorale. Il doit aussi publier un avis public d'élection au quarante-quatrième jour qui inclura notamment les postes ouverts aux candidats, la procédure de dépôt de candidature, la procédure de votation, etc. Une fois le processus lancé, le président d'élection nomme, assermente et forme le personnel électoral. Le président doit nommer un secrétaire d'élection et peut nommer un adjoint à qui il délèguera certaines fonctions. En prévision de l'élection du 2 novembre prochain, Madame Mylène Poirier agira comme présidente d'élection pour notre municipalité. A vous tous et toutes, je souhaite un agréable printemps.

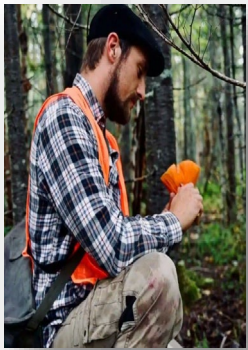
Votre conseil municipal

MUNICIPALITÉ DE RIVIÈRE-SAINT-JEAN MAGPIE



Mairesse
JOSÉE BRUNET

mairesse@telus.net
418-949-2464
Poste 103



Conseiller poste # 1
ALEX BEAUDIN

- Projet de compostage
- Comité embellissement
- Pacte rural
- Terrain de camping

Conseillère poste #2
**LOLA LEBRASSEUR –
Pro Maire**

- Représentante Rivière Magpie
- Journal municipal
- Conseillère MADA
- Conseil d'administration OMH
- Responsable de la bibliothèque

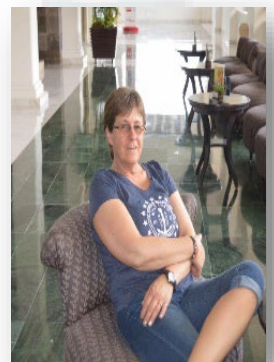


Conseiller poste # 3
NORMAND DUFOUR

- Dossier de machinerie
- Développement secteur industriel
- Soutien technique projet de la COOP
- Terrain de Camping

Conseillère poste # 4
LIANE BEAUDIN

- Conseillère MADA
- Journal municipal



Les chroniques de Marina



Un permis ou pas?

Lorsque nous recevons un avis du service d'inspection municipal, souvent la question qui nous vient en tête est la suivante :

‘Est-ce que ça me prenait vraiment un permis?’

Donc, afin d'éviter de faire face à ce genre de questionnement qui amène souvent des mauvaises surprises, voici donc ici les travaux qui ne requièrent pas de permis :

- Les piscines hors sol;
- Les remises préfabriquées n'excédant pas 4 m²;
- Les abris-tempo;
- Les clôtures à neige;
- Les bâtiments temporaires utilisés sur les chantiers de construction;
- Les travaux de peinture;
- L'aménagement paysager (pavé, asphalte, gazon, ainsi que la plantation d'arbres, d'arbustes et de fleurs);
- Les réparations mineures telles que :
 - Quelques bardeaux de toitures ou morceaux de revêtements extérieurs endommagés en cas d'intempérie;
 - Changement d'un thermos de porte ou fenêtre, cassé accidentellement;
 - Une planche de galerie pourrie;
 - Etc.

Cependant il est important de vous rappeler que même si ces travaux ne requièrent pas de permis, ceux-ci n'en demeurent pas moins assujettis à toutes les dispositions pertinentes des règlements d'urbanisme en vigueur. Donc, avant l'exécution d'un de ces travaux, je vous invite fortement à vous renseigner s'il y a des normes à respecter auprès de votre service d'urbanisme. Prendre note qu'un permis demandé, obtenu et respecté amène à une conformité légale notamment en cas de vente de propriété et permet aussi d'obtenir un droit acquis en cas de modification de règlement et d'en conserver l'usage. De plus, dans le cas d'une perte partielle ou totale de jouissance de propriété, l'obtention d'une dérogation mineure est possible.

Maintenant, qu'arrive-t-il si aucun permis n'est demandé pour les travaux qui en exigent?

Toute construction exécutée sans permis et non conforme à la réglementation municipale doit être démolie ou déplacée. A défaut, la municipalité possède le droit de procéder elle-même à sa démolition et d'en transmettre la facture au propriétaire.

Les règlements municipaux vous appartiennent. Les respecter, c'est plus que respecter sa municipalité ou ses voisins, c'est se respecter soi-même!

Votre inspectrice

Recette en voie de disparition

Gâteau du diable à la betterave

Ingrédients

- 1 boîte de betteraves entières égouttées et rincées ou 1.75 tasse de betteraves fraîches, cuites et coupées en dés
- 3 œufs
- 1 1/2 tasse de sucre
- 3/4 tasses d'huile végétale
- 1 1/4 tasse de farine
- 1/2 tasse de farine de blé entier
- 1/2 tasse de cacao
- 2 1/2 cuillères à thé de poudre à pâte
- 1/2 cuillère à thé de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à thé de cannelle
- 1/4 cuillère à thé de sel

Préparation

ÉTAPE 1

Réduire en purée les betteraves bien égouttées au robot culinaire ou au mélangeur.

ÉTAPE 2

Battre les œufs avec le sucre dans un grand bol jusqu'à ce qu'ils soient pâles et mousseux. Incorporer l'huile et la purée de betteraves en battant.

ÉTAPE 3

Ajouter la farine, le cacao, la poudre à pâte, le soda à pâte, la cannelle et le sel. Battre juste assez pour rendre homogène.

ÉTAPE 4

Verser dans 2 moules à gâteau graissés et enfarinés.

ÉTAPE 5

Cuire au four à 350°F de 40 à 45 minutes. Démouler, laisser refroidir sur une grille.

ÉTAPE 6

Recouvrir d'un glaçage au chocolat au choix.



Village en action



Portrait des gens d'ici

Madame Marie

Marie porte fièrement le titre de doyenne de son village, Rivière Saint-Jean. Elle y est née en 1931 et y a passé toute sa vie. Naître entre deux guerres en Minganie, c'est vivre la grande époque de la pêche à la morue, essentielle à la survie des ses habitants.

Tout brille chez Madame Marie. Dans sa grande maison accueillante avec vue sur la rivière et la mer, Marie parle tendrement de l'histoire de son village où elle a toujours vécu au même emplacement,. d'où elle ne perd jamais de vue la rivière et le fleuve. Elle revoit le temps où le village était rempli de voix d'enfants. « il y en avait partout dit-elle ». Marie aime son village pour la beauté des ses paysages, de son calme et de cette grande intimité avec la nature. Marie est née d'une famille installée à Rivière-Saint-Jean depuis longtemps. Elle a hérité de l'amour que ses aïeux portaient au village. C'est un amour héréditaire! «Quand je regarde la mer et la rivière aujourd'hui, je revois les départs et les retours de la pêche à la morue et les nombreuses barques et barges qui mouillaient devant». Vivre au rythme de la pêche à la morue, c'est trimer d'une étoile à l'autre toute la famille y participe: pêcher, trancher, saler, entreposer et vendre pour vivre. La morue donne, mais exige pour la posséder. De plus poursuit-elle « Le travail des pêcheurs a toujours été dangereux et plus d'un n'en sont pas revenus».

Un triste souvenir

C'est avec émotion que Marie se souvient du jour où quatre pêcheurs ont sombré dans le chenail (chenal) de la rivière. Elle avait 8 ans et revoit encore son grand-père courir désespérément en faisant de grands signes pour attirer l'attention des quatre pêcheurs et les amener à changer de direction. L'émotion est restée vive quand elle ajoute qu'elle a vue son grand-père s'effondrer en larmes quand il a réalisé son impuissance et son incapacité à porter secours aux naufragés, dont un ami.

Quand on habite en face d'une rivière et d'un fleuve, on attend tout de l'eau et la vie ne peut pas faire autrement que de se dérouler au fil du temps de l'eau; un jour à la fois, C'est ainsi que s'est déroulé l'entretien avec Marie,

Merci Madame Marie et que la vie vous soit douce dans votre bien-aimé village de Rivière Saint-Jean.



Réalisations de votre municipalité

Circonflexe

Votre municipalité: partenaire du programme Circonflexe

C'est quoi Circonflexe?

Circonflexe est une initiative du ministère de l'Éducation dont la mission consiste à soutenir la création de points de service de prêt d'équipements permettant la pratique d'activités physiques, sportives et récréatives. Votre municipalité, fière partenaire, en gère le déploiement sur son territoire: Rivière-Saint-Jean et Magpie.

Circonflexe – prêt-pour-bouger – est un projet novateur qui fait appel à de nombreux partenaires ayant un objectif commun: permettre à la population du Québec de bouger en toute liberté en ayant accès à de nombreux équipements sportifs de qualité afin d'augmenter les occasions de bouger partout au Québec. Le prêt de matériel durable et sécuritaire de qualité qui vise à rendre accessible à la population des équipements sportifs, récréatifs et adaptés pour augmenter les occasions de bouger partout au Québec. **Circonflexe offre gratuitement du prêt de matériel durable et sécuritaire à la population québécoise.**

Circonflexe vise à :

- . **Accroître l'accessibilité** : Offrir des solutions concrètes pour emprunter gratuitement du matériel sportif et récréatif.
- . **Encourager la participation active** : Favoriser l'initiation et la pratique régulière d'activités physiques et de plein air.
- . **Faciliter la recherche d'équipements** : Développer une plateforme numérique pour l'inventaire et la réservation en ligne des équipements.

Si vous souhaitez en savoir davantage sur le programme Circonflexe, communiquez avec la responsable de la bibliothèque et du programme Circonflexe, Blanche Parisée.

Une réalisation qui enchante

La patinoire de Magpie

S'il est une réalisation de notre municipalité qui trouve la faveur publique, c'est bien la patinoire de Magpie. Une belle et grande patinoire avec vue sur le golfe qui offre aux citoyens et citoyennes du village un lieu de détente et d'exercice d'une beauté à couper le souffle. Et, depuis son installation on vient des villages environnants pour apprécier cette belle installation et profiter des plaisirs de l'hiver. La patinoire enchante! Gabriel Rondeau, souvent aidé de Noé et Théo et autres citoyens et citoyennes, amateurs du patinage ou du hockey veillent soigneusement à l'entretien de la glace.. Nous les en remercions.



Bibliothèque municipale

Nouveau à votre bibliothèque municipale.

Une centrale d'équipement s'installe dans votre village grâce au projet de l'unité régional de loisir et sport Côte-Nord. Le nom de ce projet ? Circonflexe.

Qu'est ce qu'une centrale c'est qu'est ce que Circonflexe ? Le Projet Circonflexe vise à rendre accessibles des équipements sportifs, récréatifs et adaptés gratuitement, dans le but d'encourager l'activité physique à travers tout le Québec, sous l'initiative de la ministre responsable du Sport, du Loisir et du Plein air, madame Isabelle Charest.

Et oui, vous pourrez faire la location de toutes sorte d'équipement sportifs à votre bibliothèque municipale.

Et qu'est ce que nous aurons à votre disposition ? Vous pourrez retrouver l'entièreté du matériel en consultant la nouvelle plateforme Circonflexe disponible à partir de mars 2025. De plus, sur cette plateforme vous pourrez également procéder à la réservation et location de matériel. Mais pour vous donner une petite idée, voici quelques articles que nous aurons : des paddles gonflables, des kayaks gonflables, fat bikes, filet volleyball, ballons de tout genre, raquettes, équipements gardiens de but, tubes pour glisser, patins, boomerangs, équipement baseball, remorque vélos pour enfants, cordes à danser, vestes VFI, frisbees, pédaliers et une panoplie d'autres choses. Vous ne serez pas déçus.

Plusieurs personnes ont travaillé très fort pour l'aboutissement de ce beau projet, pour rendre accessible gratuitement à toute la population des outils vous permettant de bouger à l'extérieur et même à l'intérieur. On espère voir autant les grands que les petits profiter de ce nouveau service au cœur de votre village.

Blanche Parisée
Bénévole responsable de la bibliothèque



Organisme du milieu

Connaissez-vous la CADM et ce qu'elle fait pour vous?

La Coopérative de solidarité d'aide à domicile de la MRC de Minganie (CADM) a une triple mission.

1. Offrir des services professionnels d'aide et de maintien à domicile :
 - a. À toutes personnes vivant avec un handicap ou une limitation (temporaire ou permanente),
 - b. À celles et ceux qui sont en convalescence,
 - c. Aux nouveaux parents et aux personnes en perte d'autonomie;
2. Donner du répit personnalisé aux proches aidants en fonction de leurs besoins;
3. Informer et sensibiliser la population de la MRC de Minganie sur le maintien à domicile et la proche aidance.

Quoique la CADM accepte une clientèle de tout âge, l'organisme donne priorité aux personnes âgées de 65 ans et plus référées par le CISSS.

Qu'est-ce que le maintien à domicile?

C'est mettre en place les accommodements et les services nécessaires pour que vous restiez dans le confort de votre maison le plus longtemps possible.

Quelle est la différence entre le maintien à domicile et l'aide à domicile?

Le maintien à domicile vise une clientèle en perte d'autonomie ou en situation de handicap. Le but est de faire en sorte que ces personnes restent à la maison et ne se retrouvent pas en CHSLD ou un équivalent. Il s'agit donc de les ***maintenir***, de les garder, dans leur milieu tant et aussi longtemps que c'est possible.

L'aide à domicile vise toutes les personnes qui ont besoin d'un coup de main à la maison pour accomplir des tâches variées. Le but est de soulager la lourdeur des obligations domestiques ou quotidiennes d'une personne. Il ne s'agit donc pas d'éviter le CHSLD ou un équivalent, mais de réduire les occupations ou de les rendre plus faciles.

Ce que fait la CADM pour vous

Malheureusement, beaucoup de gens pensent que les services de la CADM se limitent à faire du ménage chez les gens. C'est faux. La CADM offre beaucoup plus :

- Préparation de repas maison sans diète particulière chez vous, selon vos goûts et en fonction des quantités que vous voulez;
- Lavage, séchage, repassage, changement des draps de lits;
- Aller à l'épicerie ou à la poste avec ou sans vous;
- Offrir du répit au proche aidant sous différentes formes. Par exemple, un membre de notre personnel passe du temps avec la personne que vous aidez pendant que vous allez prendre du repos ou que vous faites une activité de votre choix.

Vous voulez en savoir plus? Contactez-nous :

administration@cadm.coop

<https://www.facebook.com/CADMinganie>

Explorez vos talents

1.

Qu'est-ce qu'on a toujours devant soi et qu'on ne peut voir ?



2.

Le chat, la souris et le fromage

La souris mange le fromage, le chat mange la souris. Qui reste-t-il ?



3.

Le patient aveugle
Un aveugle est seul dans le désert. Il a 4 comprimés avec lui : deux rouges et deux verts. Son médecin lui a prescrit d'en prendre un rouge et un vert s'il veut vivre, et surtout pas deux de la même couleur.

Comment peut-il s'y prendre ?



4.

Mon premier est le contraire du jour.
Je fais mon deuxième quand je regarde une comédie drôle.
Mon tout est censé être contagieux.



6.

Je n'ai que deux mots et des milliers de lettres. Qui suis-je ?



5.

Le fabricant n'en veut pas.
L'acheteur ne s'en sert pas et l'utilisateur ne le voit pas.
Qui suis-JE

1. Nez
2. Le chat
3. Il mange la moitié de chaque comprimé
4. Un sourire (sous-rire)
5. Cercueil
6. La poste

N'ayons pas peur des mots

Des mots français drôles

Embrouillamini (désordre, confusion)
Dodeliner (balancer)
Homonyme à l'extrême
Une remembrance (un souvenir;
S'ébaudir (se divertir);
Emberlucoquer (s'entêter d'une idée);
Embabouiner (engager quelqu'un par des caresses, par des paroles flatteuses).

Ressasser

Ressasser est le plus long palindrome de la langue française, ce qui signifie qu'on peut le lire indifféremment de gauche à droite ou de droite à gauche.

Avoir des croûtes à manger

Phrase courante pour les parents d'enfants en bas âge, cette expression sort de la période difficile qu'était la Nouvelle-France. En cette époque, la nourriture n'était pas abondante et donc manger ses croûtes était nécessaire pour avoir ses calories quotidiennes. Aujourd'hui, se faire dire de manger ses croûtes signifie qu'il nous en reste beaucoup à apprendre.

Partir sur une brosse

Cette expression sortie tout droit du Moyen-âge a quelque peu dévié de son intention originale. Descendant du terme Broce qui est un bout de bois, partir sur la brosse voulait signifier aller à la chasse. La nature a désormais été troquée pour les bars et les armes pour des pintes, mais l'aventure demeure.

Copain et compagnon

ont la même origine latine. Ils sont composés du préfixe cum qui signifie avec et du mot latin panis qui signifie pain. Autrement dit, **le copain**, c'est celui avec qui on partage le pain.

Avoir une poignée dans le dos »

Bien connue des Québécois, son origine est plus simple que l'on pourrait penser. Cette expression veut tout simplement impliquer de se faire prendre pour une valise, de là vient la poignée.

Swing la bacaisse dans le fond de la boîte à bois »

La bacaisse, ou baquaisse selon la bonne orthographe, est un bout de tissu servant à transporter des bûches. Ce terme serait originaire du milieu forestier. Après une journée de travail, les bûcherons devaient swinger (lancer) la bacaisse dans le fond de la boîte à bois pour se libérer les mains. C'est donc en se libérant les mains de leurs outils que les bûcherons pouvaient alors faire la fête.

Être fou comme un balai

Cette expression sort tout droit du 19^e siècle. La confection des outils ménagers se faisait à la main par des ouvrières et le talent de ces dernières était un atout important. Lorsque le cordage n'était pas bien fait, la direction que prenait le balai était imprévisible. Le balai n'en faisait qu'à sa tête, tel un fou.

Saviez-vous que...

Mythe ou réalité

S'il y a bien une compagnie qui fait l'objet d'un tas de mythes plus ou moins farfelus, c'est bien Coca-Cola. On dit que si on y plonge une dent de lait ou un steak durant une nuit, au matin le tout aura été dissout. On dit qu'avec une bouteille de Coke, on peut nettoyer des taches de sang, laver son moteur d'automobile, faire briller du chrome, prévenir la corrosion, faire sa lessive et, en cas de besoin, on pourrait apparemment même s'en servir comme spermicide.

En effet Coke (et Dr Pepper dans certains états des États-Unis) fait partie de la contraception traditionnelle pour beaucoup d'Américains, et ce, au moins depuis les années 50. La conviction commune : l'acide carbonique contenue dans le Coca-Cola aurait le potentiel d'éliminer les spermatozoïdes au contact. Plusieurs études ont été réalisées au fil du temps afin de tester le produit à cet effet, mais aucune étude valable ne prouve, hors de tout doute, que le Coca-Cola puisse être un spermicide efficace.

Fredonner

Il est impossible de fredonner en se pinçant le nez. Vous venez d'essayer, n'est-ce pas...

Lorsque l'on fredonne, c'est l'air sortant du nez qui crée le son, ce qui devient impossible lorsque ce dernier est bloqué.

La personne la plus importante de votre vie est celle qui vient en premier dans votre esprit après la lecture de cette phrase.

Vrai ou faux

Quand une personne ivre parle 75% de ce qu'elle dit est vrai.

A droite ou à gauche

Quand une personne pleure de chagrin, la première larme provient de l'œil gauche, et quand elle est heureuse, la première larme vient de l'œil droit

Les montagnes Russes ont été inventées pour éloigner les Américains de leur péché

Dans les années 1880, l'homme d'affaires La Marcus Thompson en avait assez de voir ses compatriotes américains perdre leur temps dans des endroits de luxure comme les saloons et les bordels. Il a donc décidé de remettre sur le droit chemin l'un des endroits où l'immoralité était à son comble: Coney Island, à New York.

Il y a construit les premières montagnes russes d'Amérique, afin d'offrir aux New-Yorkais un endroit où avoir du plaisir sain, loin des tentations.

Origine des expressions

Faire la grasse matinée

dormir tard ; rester au lit tard le matin ; dormir longtemps, jusque tard dans la matinée ; se lever tard dans la matinée ; rester au lit après son réveil ou bien après l'heure habituelle

Origine et définition

Au début du XVI^e siècle, on disait *dormir la grasse matinée*.

Le terme 'gras' peut ici être compris comme associé à une chose molle et onctueuse, comme peut l'être un lit dans lequel on se prélassait longuement avec volupté.

Mais il peut aussi venir du latin *crassus* ou "épais", pour désigner une matinée plus 'épaisse' que les autres parce qu'elle se prolonge.

Exemples:

Tu **as fait la grasse matinée**.

Vous **avez fait la grasse matinée** ?

Eh bien, si c'est uniquement cela, tu peux **faire la grasse matinée** demain.

Tu peux en profiter pour **faire la grasse matinée**.

J'aime bien **faire la grasse matinée**.



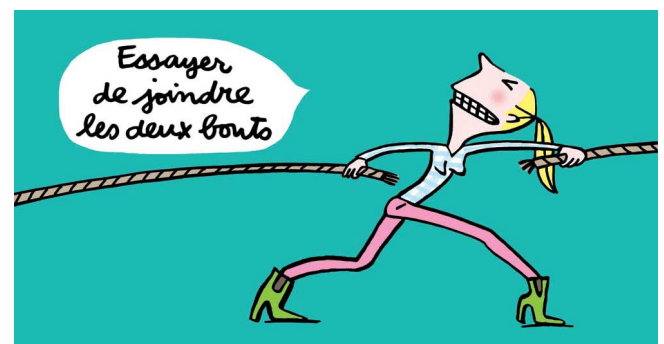
Joindre les deux bouts

Gagner suffisamment d'argent pour assurer une vie décente entre deux versements de salaire ou deux rétributions ; gagner sa vie ; assurer sa subsistance ; arriver à finir le mois financièrement ; avoir suffisamment d'argent pour assumer toutes ses dépenses ; boucler son budget ; arriver à équilibrer le budget avec son salaire du mois ; gagner votre vie

Origine et définition

Métaphore ancienne sur la 'soudure' entre la récolte d'une année dont le produit devait durer suffisamment pour tenir jusqu'à la récolte suivante.

A la fin du XVIII^e siècle, selon le dictionnaire de l'Académie, un homme qui subsistait difficilement "avait du mal à joindre les deux bouts de l'année".



Chroniques saines habitudes de vie



PROFITER DE L'HIVER POUR BOUGER!

Par Amélie Landry,
Kinésiologue au CISSS
de la Côte-Nord

Faire de l'exercice à l'extérieur l'hiver apporte son lot de préparation mais ça en vaut la peine. Rien de plus satisfaisant que d'apprécier le soleil sur son visage, faire le plein de vitamine D et sentir l'air frais de cette belle saison. Un bien-être psychologique qui ne coûte pas très cher !

Le plus important avant toute activité extérieure est de bien se préparer, notamment d'avoir les bons vêtements. La seule chose dont on a besoin après l'habillement, c'est la motivation, que ce soit pour marcher, courir ou sortir dehors.

Notre corps ressent le froid comme un facteur de stress physiologique, ce qui signifie qu'il doit travailler dur pour se maintenir en équilibre thermique. Voici le truc de multicouches pour vous aider.

Où Bouger cet hiver ?

Randonnée pédestre, raquette et ski de fond :

Sentier de Rivière-Saint-Jean : Pour s'y rendre, emprunter la route des Billots ou la rue des Forestiers. Se stationner dans le vaste terrain. Le sentier est balisé et facile à trouver. Les affiches bleues nous ramènent toujours au village et les rouges indiquent la direction du sentier. Des bancs se retrouvent à divers endroits pour se reposer, et un foyer est disponible avec du bois, afin de se réchauffer.

Centre de plein air de la Minganie : km 1201 route 138, Havre-saint-pierre : Gratuit 17 ans et -, 10\$ par adulte par jour ou 40\$ pour la saison. Achat des droits d'accès en vente au dépanneur des Iles. Un bâtiment chauffé est accessible au stationnement et il y a un relais avec poêle à bois au 4e km.

Y aller progressivement !

Au début, vous pouvez sortir pour seulement 10-15 minutes. Vous pourrez par la suite augmenter progressivement.

BON ACTIVITÉ HIVERNALE !

S'HABILLER EN HIVER...

Le meilleur proverbe dans ce thème : *Il n'y a pas de mauvaise température, il y a que de mauvais vêtements !*

Cela s'applique particulièrement aux sports d'hiver. Lorsque vous avez les vêtements adaptés à la température extérieure et à l'intensité de votre activité, vous avez les conditions nécessaires pour l'apprécier encore plus. Voici les principes de base pour s'habiller en pelure d'oignon ou si vous préférez en multicouches.

→ Couche de base

Ce sont les vêtements qui vous collent à la peau appelés aussi sous-vêtements. Leur but est d'évacuer la sueur, donc l'humidité vers les couches supérieures afin que les vêtements demeurent secs.



En magasin, vous trouverez des couches de base légères, mi-épaisses et épaisses. Plus elle est mince, plus elle servira à des activités où vous bougez sans arrêt. Plus cette couche est épaisse, plus elle sert à des activités où vous êtes inactif ou encore par froid extrême.

→ Couche intermédiaire

Son rôle est la couche d'isolation afin de conserver la chaleur du corps. La laine, le polar ou autre couche synthétique sont tout indiqué à ce niveau. Si le vêtement possède des glissières à l'avant ou sous les aisselles, c'est encore mieux.



Tout comme la couche de base, celle intermédiaire se veut ajustée tout en permettant de bouger confortablement.

→ Couche externe

Celle-ci est votre bouclier face à la température extérieure. D'où l'importance d'avoir les tissus adaptés à la situation : coupe-vent, imperméable, coquille souple, imper-respirant. À vous de choisir en fonction de ce que vous présente Dame Nature.



Il ne faut pas oublier nos extrémités : tuque, gants, mitaines et bas sont aussi d'une importance capitale pour conserver notre chaleur. Sur les mêmes principe d'évacuer l'humidité, les tissus synthétiques seront aussi variés en fonction de vos besoins.



L'hiver et ses maladies saisonnières

Avec la COVID-19 qui continue toujours de sévir, l'hiver nous arrive souvent avec son lot de virus saisonniers. Certaines actions doivent donc être prises afin de les prévenir. Par exemple, adopter de bonnes habitudes de vie, rester actif, une bonne hydratation, une bonne alimentation (avec des aliments riches en valeur nutritive) ainsi qu'une bonne hygiène des mains.

Ce que la COVID-19 nous a bien appris (en tout cas je l'espère!), c'est l'importance de se laver les mains très fréquemment, de tousser dans le creux de notre coude et de rester chez soi lorsqu'on est malade. De cette manière, on évite de propager nos microbes et/ou on s'assure de ne pas en attraper. Sachez surtout que les poignées de mains souillées sont un excellent moyen de propagation du rhume, grippe, COVID et autres maladies (par exemple, la fameuse gastroentérite).

De plus, même si vous faites tout ce qui est nécessaire, il est quand même possible d'attraper un virus saisonnier. Dans pareil cas, plusieurs mesures sont nécessaires : une bonne hydratation (ici je parle surtout de boire de l'eau, beaucoup d'eau) pour l'élimination des toxines par les reins, le repos et surveiller votre température.

Sachez également que, face à des virus comme le rhume ou la grippe, l'utilisation immédiate d'antibiotique n'apportera aucun soulagement. Comme on dit souvent, une grippe traitée dure une semaine, alors que la grippe non traitée dure 7 jours. Par contre, au-delà de cette période, il est possible de devoir traiter, avec des antibiotiques, les complications que ces virus entraînent (bronchite, pneumonie, etc.).

Si vos symptômes persistent au-delà d'une semaine et que vous présentez encore de l'essoufflement, des expectorations (crachats) verdâtres ainsi qu'une perte d'état général (difficulté à fonctionner normalement, faiblesse, fatigue, perte d'appétit, température, etc.); à ce moment-là, il serait nécessaire d'aller consulter.

En toutes circonstances, la chose la plus importante à considérer est votre état général. Si votre santé se détériore rapidement, ou si votre température (38.5 degrés Celsius et plus) persiste pendant plus de 72 heures, une consultation s'impose rapidement.

Passez un bon hiver en santé

Réal Poulin infirmier

Possible découverte d'un astéroïde minganois sur Google Maps

Une équipe de scientifiques français étudie un possible cratère d'astéroïde sur la Côte-Nord, jamais identifié auparavant. À quelque 100 kilomètres au nord du village de Magpie, les premiers indices de son existence ont été découverts par un curieux internaute en quête d'aventure.

Joël Lapointe promenait candidement son curseur dans Google Maps sur des chemins forestiers afin de planifier ses vacances en camping lorsqu'un détail lui a accroché l'œil.

Je vois quelque chose de rond et d'un peu effacé, comme une espèce de fosse d'une quinzaine de kilomètres de diamètre, décrit-il. Quelque chose dans la courbe lui semble suspect. À l'intérieur de cette fosse-là, un autre anneau de petites montagnes d'à peu près huit kilomètres de diamètre, et puis au centre : le lac Marsal. Ça, c'est bien trop concentrique pour que ça soit naturel, s'est-il dit.

M. Lapointe s'est donc tourné vers des chercheurs professionnels. Il a envoyé des courriels à des centres d'ici et d'ailleurs pour enfin attirer l'attention de la *Meteoritical Society*. C'est à travers cette société vouée à l'étude des matériaux extraterrestres fondée en 1933 que le dossier du lac Marsal tombe sur le bureau du géophysicien Pierre Rochette.

Quelques mois plus tard, M. Rochette reçoit des échantillons envoyés spécialement par le Service géologique du Canada : Les roches que j'ai récupérées sont des roches qui ont été fondues, commente-t-il. Son équipe et lui sont à la recherche de preuves précises, qui prouveraient qu'un météorite est entré en collision avec la Terre.

Cela pourrait être des roches volcaniques, mais notre hypothèse, c'est qu'elles ont été fondues par l'impact. Alors, pour vraiment apporter la preuve que ça a été fondu pour un impact, il faut trouver les preuves de très haute pression, indique le chercheur.

Les analyses sont encourageantes, assure M. Rochette, mais elles ne sont pas encore conclusives. On a reçu dix échantillons et l'un d'entre eux contient un minéral qu'on appelle le zircon, qui est très souvent utilisé pour prouver les impacts, explique-t-il. Le zircon, c'est un minéral très résistant qui, sous l'effet d'un impact, se transforme. La découverte d'un impact d'une telle puissance serait majeure, affirme Pierre Rochette. Pour creuser un cratère de 15 kilomètres de diamètre, en gros, il faut un astéroïde de deux kilomètres de diamètre. Le dernier astéroïde découvert de cette dimension l'a été en 2013, selon le scientifique. Ça fait un bail

Si les analyses d'échantillons confirment qu'un astéroïde est bel et bien tombé en Minganie, Pierre Rochette et son équipe prévoient un voyage dans la région pour en tirer de plus amples leçons. L'idée, c'est d'aller en hydravion sur le lac, qui est vraiment au centre du cratère, prévoit-il. Et il se trouve qu'en suivant différents plans d'eau, on peut naviguer sur une dizaine de kilomètres à l'intérieur du cratère. Cette expédition est prévue en 2025.

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2101361/asteroide-google-cotenord-minganie-decouverte>

Événements à venir



Ne jeter rien, la vente de garage de Magpie, récupère vos sers pu a rien.



*Journée Internationale des droits
des Femmes*

Fête de la Saint-Patrick

Pourquoi Saint-Patrick est-il célèbre?

Saint-Patrick est l'un des saints patrons les plus célèbres d'Irlande : selon la légende, il a apporté le christianisme à l'Île, a mis le trèfle à la mode et libéré l'Irlande de ses serpents. Le 17 mars marque la mort de saint Patrick et est considéré comme une fête religieuse en Irlande depuis près de 1500 ans.

Pourquoi fête-t-on la saint Patrick au Québec?

Les Irlandais ont eu un énorme impact sur l'histoire du Québec. En effet, 40% de la population de la province serait de descendance irlandaise, souligne l'Encyclopédie canadienne.

C'est en 1824 à Montréal qu'a lieu le premier défilé de la Saint-Patrick au Québec. Cette tradition a toutefois pris naissance à New York en 1762. En 1737, c'est à Boston et non en Irlande que la toute première fête des Irlandais a été organisée grâce à des immigrants irlandais.

Pour les Canadiens, c'est une fête qu'on souligne chaque année pour commémorer le courage de ceux qui ont lutté et parfois même péri en essayant de se refaire une vie. C'est pour ça que, à la Saint-Patrick, tout le monde est en effet Irlandais.

