

Échos Ste-Marie

Volume 43 Numéro 10 Juin 2021

L'influence de la couleur



Le rose remplit le coeur et l'esprit d'optimisme, de joie de vivre, de tendresse et de bonheur.

Il dissipe la mauvaise humeur, favorise la tolérance et égaye les esprits. Il suscite et exprime l'amour, la compassion, la tendresse.

Recherche et montage par Louise Fortier

Juin 2021



SOMMAIRE

NOUVELLES MUNICIPALES

RAPPORT ANNUEL

ÉLECTIONS MUNICIPALES NOV. 2021

MUNICIPALITÉ OFFRE D'EMPLOI

MRC DE BÉCANCOUR

SPA MAURICIE

PAROISSE DE ST-JEAN-PAUL II

LA PAGE DES AÎNÉ(ES)

LA PAGE VERTE

TOUT SIMPLEMENT SANTÉ

CLUB SOCIAL SAINTE-MARIE

UN REGARD DIFFÉRENT

ÉVENTION INCENDIE

SÛRETÉ DU QUÉBEC

CAISSE POP/ RIRE UN PEU

CARREFOUR JEUNESSE EMPLOI

SALADE D'AMOUR

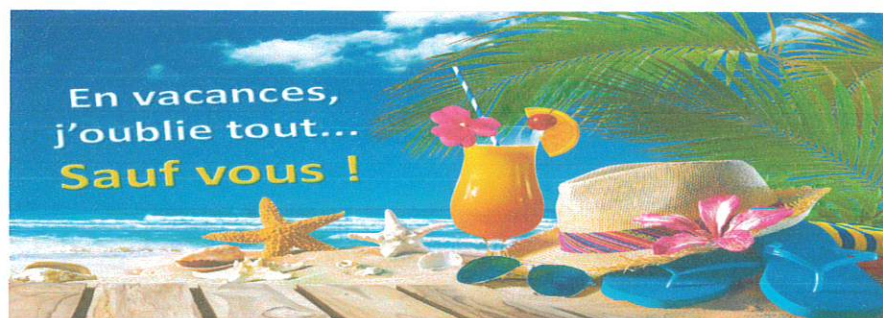
ANNONCES ET POTINS

CALENDRIER

ÉCHOS STE-MARIE est un journal d'informations communautaires publié mensuellement de septembre à juin. Il est distribué gratuitement dans tous les foyers de Sainte-Marie-de-Blandford.

AUX LECTEURS ET LECTRICES DU WEB: MERCI DE NOUS LIRE CHAQUE MOIS.

N.B. Veuillez prendre note que tous les articles et communiqués publiés dans ce journal, sont sous la responsabilité de leurs auteurs. Notre journal n'est pas un média pour exprimer notre opinion. Nous mettons l'accent sur l'information. Merci!



L'Équipe du journal

Responsable: Monique Fortier

819-283-2202

Courrier: moniquefortier10@gmail.com

Marie Lemay

Louise Fortier

NOUVELLES MUNICIPALES

Pour vous Marielandaise & Marielandais,

Le beau temps est arrivé un peu plus tôt qu'à l'habitude et je ne crois pas que personne ne se plaindra de cette situation. Les nouvelles du premier ministre en point de presse augurent pour un déconfinement graduel, toujours en étant prudent et en s'assurant de poser les bons gestes. Nous avons de nouveaux résidents qui ont choisi notre municipalité pour soit s'y installer de façon permanente ou comme résidence secondaire, je vous souhaite la bienvenue chez-nous et nous irons à votre rencontre au cours de la période estivale pour vous remettre une pochette afin que vous puissiez mieux connaître votre nouveau milieu de vie.

Je me dois comme mairesse de vous sensibiliser que nul ne saurait ignorer la loi et les règlements. C'est votre devoir de citoyen de vous informer soit à la municipalité ou via notre site internet de ce qui est permis ici à Ste-Marie de Blandford car, vivre à la campagne, n'est pas exempt de tout et c'est à vous de prendre les mesures nécessaires pour bien connaître l'environnement où vous avez choisi de vous installer afin d'éviter de fâcheux malentendus et des frustrations inutiles.

Je veux remercier les gens du Lac Rose pour leur patience à faire bouillir l'eau pour leur consommation régulière un peu plus longtemps que prévu et j'ose espérer que lorsque le journal sera publié, tout sera conforme. Bonne nouvelle, notre puit a une bonne capacité et il est important pour chacun de nous de préserver cette ressource précieuse sur du long terme... pas de gaspillage inutile, on opte pour une consommation responsable.

L'été 2021 pour la municipalité sera fort occupé. Nous avons eu la confirmation de la ministre des Affaires municipales pour notre subvention qui est passé de 65% à 70% pour la construction de notre entrepôt municipal c'est une excellente nouvelle pour notre communauté. Certains travaux de voirie seront effectués sur la rue des Bocages (changement de ponceaux) et au moment où j'écris ces lignes, le pavage sur la rue des Cyprès a été effectué et avons également réparé la route des Pionniers nord compte tenu du détour causé par le bris du ponceau à Ste-Sophie qui amène beaucoup plus de trafic chez-nous et qui a occasionné des bris majeurs sur cette route.

Nous avons déposé une demande de financement importante au niveau du programme PIIRL afin de compléter les travaux sur Pionniers sud et la 226. Nous attendons des nouvelles d'ici la fin juin mais malheureusement nous devons attendre à l'année prochaine pour effectuer les travaux car le MTQ doit changer un important ponceau qui traverse la route des Blés d'Or et devra détourner le trafic pendant 14 semaines à compter de septembre, par les routes que nous voulons améliorer. Ce n'est que partie remise et nous espérons que nous obtiendrons cette subvention. Dossier à suivre.

Il y aura une marche pour la Fondation des Grands Brûlés organisée par notre service incendie. Monsieur Christian Desrochers, pompier et conseiller municipal marchera le dimanche 30 mai de 8h à 9h de la route des Cyprès par la route à Bouchard pour l'arrivée à la caserne de Lemieux. Je vous invite à l'encourager et à faire un don pour une cause importante, chaque dollar compte.

C'est le dernier journal avant l'été et j'aimerais vous souhaiter une belle période estivale. Profitez d'activités plein air (Parc Rivière Gentilly – sentier de la Tourbière et du Lac Rose) et encouragez nos services de proximité et nos producteurs locaux (Dépanneur Marielandais, Ferme Trotteuse, Mycoterre et Panier Local). Soyez prudents dans vos déplacements et sur l'eau et on se reparle pour le lancement du 150^e de notre municipalité.

Notre prochaine rencontre du conseil aura lieu le **lundi 7 juin 2021, à 19h30** par visio-conférence ou en présentielle selon les directives gouvernementales. Si vous avez des questions, vous pouvez écrire à la Direction générale : dg@saintemarielandford.qc.ca.

Ginette Deshaies, mairesse
(819-545-2066)

RAPPORT DE LA MAIRESSE

Rapport des faits saillants 2020

D'entrée de jeu, l'année 2020 a été une année pleine de rebondissements, de frustrations et d'attentes pour toute la population et ce, au niveau planétaire. Chacune et chacun a vécu la pandémie à sa façon selon ses propres valeurs et croyances. La pandémie a aussi secoué le monde municipal. À la Municipalité de Sainte-Marie-de-Blandford, nous avons dû mettre sur la glace plusieurs projets d'envergure à cause du retard pris par les entreprises pour la réalisation de travaux, de la demande accrue vers nos consultants qui sont devenus moins disponibles, etc. Nous avons été bousculés par toutes les mesures exigées par nos gouvernements, mais malgré tout nous nous en sommes sortis de façon sécuritaire.

RAPPORT DU VÉRIFICATEUR EXTERNE

L'audit des états financiers consolidés de la Municipalité de Sainte-Marie-de-Blandford et des organismes qui sont sous son contrôle a été effectué par la firme Le Groupe RDL

Thetford/Plessis inc., Société de professionnels comptables agréés. Ils ont procédé à l'audit de l'état consolidé de la situation financière de la Municipalité de Sainte-Marie-de-Blandford au 31 décembre 2020, des états consolidés des résultats, de la variation des actifs financiers nets et des flux de trésorerie de l'exercice terminé à cette date.

De l'avis des professionnels de cette firme, les états financiers consolidés donnent, dans tous leurs aspects significatifs, une image fidèle de la situation financière de la Municipalité de Sainte-Marie-de-Blandford au 31 décembre 2020, ainsi que des résultats de ses activités, de la variation de ses actifs financiers nets et de ses flux de trésorerie consolidé pour l'exercice terminé à cette date conformément aux Normes comptables canadiennes pour le secteur public.

Voici les chiffres :

	BUDGET 2020 CONSOLIDÉ	RÉALISATIONS CONSOLIDÉES 2020
Les revenus		
	943 578\$	1 202 202 \$ (revenus des états consolidés, tenant compte de des organismes dans notre périmètre comptable)
Taxation	677 377\$	692 439\$
Compensation tenant lieu de taxes	10 072\$	10 435\$
Transferts	193 193\$	418 988\$
Services rendus	23 549\$	6 470\$
Imposition de droits, amendes et pénalités	35 000\$	30 357\$
Revenus de placements de portefeuille		1 245\$
Autres revenus d'intérêt	3 970\$	2 899\$
Autres revenus	417 \$	39 369\$

Les dépenses		
	892 053\$	1 044 279\$ (dépenses des états consolidés, tenant compte de des organismes dans notre périmètre comptable)
Administration générale	258 947\$	261 059\$
Sécurité publique	105 050\$	110 034\$
Transport	279 588\$	315 044\$
Hygiène du milieu et santé et bien-être	165 885\$	262 862\$
Aménagement et urbanisme	45 099\$	51 054\$
Loisirs et culture	30 840\$	37 334\$
Frais de financement	6 594\$	6 892\$
Excédent de l'exercice	51 575\$	157 923 \$
	Revenus d'investissement	(160 443\$)
	Amortissement	165 969\$
	Perte sur cession	26 770\$
	Remboursement de la dette à long terme	31 600\$
	Affectations	5 031\$
	Excédent de fonctionnement à des fins fiscales	153 588\$

Bien que nos dépenses aient augmenté d'un peu plus de 10 %, en parallèle, nos revenus ont aussi connu une croissance de plus de 25%. Nous avons obtenu plus de revenus de transferts, d'aides gouvernementales et de nos députés.

Cependant, c'est dans le secteur de l'hygiène du milieu où les dépenses ont explosé. En effet, le réseau de distribution d'eau potable dans le secteur du lac Rose nous a demandé une attention particulière. Nous avons dû faire des efforts importants pour abaisser la consommation d'eau à notre puits d'approvisionnement : plusieurs réparations de fuites, réparation au puits, etc. Nous vous parlions en 2019 de constatations peu reluisantes. Nous avons décidé de cesser de vouloir, disons «patcher», et d'aller plutôt vers une solution plus durable. C'est pourquoi nous avons octroyé un contrat pour une analyse plus approfondie nous menant à une meilleure connaissance du puits, pour sa capacité, la qualité de son eau, les options pour le rendre plus sécuritaire et les possibilités d'installer une réserve, un traitement pour son bas Ph, ou tout autres travaux qui seront nécessaires à la conservation de notre puit actuel.

La dette à long terme concernant l'eau potable pour les citoyennes et citoyens du noyau villageois a été réglée en 2019 et non en 2020 comme nous le pensions. Les gens affectés par cette taxe spéciale ont donc eu un remboursement de leur trop payé à la fin de l'année 2020.

Peu d'investissements ont donc été faits en 2020. Il faut noter que les problèmes que nous avons eu l'automne dernier pour le réseau de distribution d'eau potable ont monopolisé le temps de notre responsable des travaux publics et de notre journalier. L'entretien du réseau routier a été fait et a nécessité quelques actions spécifiques : réparation d'asphalte sur Pionniers Nord, réparation sur Flamants, fossés sur la 226, etc. Il en a été également de même pour l'entretien et le nettoyage de cours d'eau.

Nous avons dû agir au bureau municipal pour se débarrasser de moisissures afin de répondre aux exigences de nos assureurs et bien entendu pour assurer la santé et la sécurité de nos employé-e-s.

Nous sommes toujours en bonne posture pour une municipalité de notre classe de population et par rapport aux autres municipalités semblables. Selon les données du ministère des Affaires municipales et de l'Habitation : notre endettement net à long terme par unité d'évaluation est à 1 227\$, alors qu'il est à 1 705\$ en moyenne pour notre classe de population; la charge fiscale moyenne des logements est de 1 417\$, alors qu'elle est de 1 489\$ pour l'ensemble de la classe. Le pourcentage de notre dette à long terme par rapport à nos actifs est de 7,24%, alors que dans la même classe il est de plus de 20% en moyenne.



ÉLECTIONS MUNICIPALES PRÉVUES EN NOVEMBRE 2021

Le 7 novembre 2021 se tiendront dans tout le Québec des élections municipales. Nous sollicitons donc les gens de Sainte-Marie-de-Blandford afin de pourvoir certains postes dans le cadre de ces élections. Nous aurons besoin de personnel pour combler les rôles de scrutatrices ou scrutateurs, secrétaire d'un bureau de vote ou personne attirée à la table de vérification ou à la table de révision, etc.

Vous devez minimalement être disponible pour travailler les dimanches 31 octobre et 7 novembre 2021, de 8h à 21h.

Pour toute information supplémentaire vous pouvez communiquer avec nous :

Josée Dubois, secrétaire d'élections : 819-545-2127, poste 0 ;
rec@saintemariedeblandford.qc.ca

Daniel René, président d'élections : 819-545-2127, poste 2 ;
dg@saintemariedeblandford.qc.ca



MUNICIPALITÉ DE SAINTE-MARIE-DE-BLANDFORD
APPEL DE CANDIDATURE AU POSTE DE
DIRECTRICE GÉNÉRALE ET SECRÉTAIRE-TRÉSORIÈRE/
DIRECTEUR GÉNÉRAL ET SECRÉTAIRE-TRÉSORIER

1. DESCRIPTION DU POSTE

Sous l'autorité du Conseil municipal, la Direction générale coordonne l'ensemble des services en conformité avec les orientations fixées par celui-ci. Cette personne est responsable de l'exécution des règlements et décisions du Conseil ainsi que de la gestion optimale des ressources humaines, informationnelles, matérielles et financières de la Municipalité. Elle assume toutes les fonctions et les responsabilités qui lui sont attribuées par le *Code municipal du Québec*, par les lois et les règlements pertinents en vigueur ainsi que par toute résolution, politique ou directive du Conseil municipal. Elle assure la communication entre le Conseil, les employés, les citoyens et les organismes partenaires de la Municipalité.

2. FONCTIONS

La Directrice générale ou le Directeur général est la personne qui

- Planifie, organise et coordonne l'ensemble des activités administratives de la Municipalité;
- Voit à l'application du règlement de contrôle budgétaire et des politiques d'achat, de même que de la Politique de gestion contractuelle de la Municipalité;
- Assure la conformité des opérations, des services avec les politiques établies par le Conseil municipal, les lois et les règlements applicables;
- Gère les programmes et les politiques en ressources humaines de la Municipalité conformément aux directives du Conseil municipal;
- Assiste le Conseil et les autres comités dans la préparation du budget;
- Développe, prépare et administre le budget annuel et des budgets d'opérations, de programmes et de services;
- Supervise l'administration financière et fait état au Conseil à sa demande;
- Procède à l'étude des projets de règlements de la Municipalité;
- Assiste aux sessions du Conseil municipal
- Agit à titre de président d'élection lorsque requis;
- Recommande, examine, évalue et approuve les documents, les mémoires et les rapports soumis par les responsables de services ou de projets, selon le cas;
- Exerce le rôle de coordonnateur municipal de la sécurité civile;
- Fait rapport au Conseil sur l'exécution des décisions de celui-ci, voir à l'exécution de ces décisions et des règlements de la Municipalité;
- Participe à l'amélioration de la gestion de la Municipalité et de l'administration de celle-ci dans l'intérêt de la population;
- Oriente les objectifs, les priorités et les services municipaux en fonction des besoins de la communauté et des directives du Conseil municipal;
- Coopère avec le Conseil municipal, les organismes publics, privés et communautaires sur différents projets;
- Coordonne la préparation de rapports : politiques publiques et plans à long terme des services municipaux;
- Fait tout ce qui est exigé d'elle par le *Code municipal du Québec* concernant les rôles d'évaluation, les rôles de perception et autres objets;
- Réalise toutes les autres tâches qui lui sont confiées par le Conseil municipal.

3. EXIGENCES DU POSTE

- Détenir un diplôme universitaire de premier cycle dans un domaine approprié à la fonction, idéalement en administration, en urbanisme, en droit ou en gestion publique. Une combinaison de la scolarité et de l'expérience professionnelle ou toute autre expérience jugée pertinente pourrait être considérée.
- Détenir un minimum de 2 à 3 années d'expérience pertinente en gestion dans le domaine municipal ou paramunicipal, ou avoir à son actif des réalisations significatives en lien avec le poste.
- Posséder de bonnes connaissances des lois et règlements régissant le monde municipal;
- Posséder une excellente maîtrise de la langue française, tant à l'oral qu'à l'écrit;
- Très bonne maîtrise des principaux outils et logiciels informatiques (suite Office).

4. CONDITIONS

Les conditions salariales et avantages sociaux sont fixés en fonction de la scolarité et de l'expérience de la candidate ou du candidat choisi.

Veuillez transmettre votre CV à dg@saintemariedeblandford.qc.ca

NOTRE ÉQUIPE DU SERVICE D'INSPECTION EST EN POSTE POUR VOUS



La MRC de Bécancour est fière d'annoncer la nomination de madame Amélia Croteau à titre d'inspectrice en bâtiment et environnement. Elle sera responsable de l'application de la réglementation à l'égard des nuisances, de la réglementation d'urbanisme et des diverses lois applicables. Le service d'inspection de la MRC compte maintenant sur trois inspecteurs pour desservir les 9 municipalités membres.

Vous prévoyez entreprendre des projets de rénovation, faire installer une piscine, construire un cabanon, prévoir la plantation d'une haie ou d'autres projets, communiquez avec les inspecteurs en bâtiment. Ces travaux sont régis par des règlements et un permis est nécessaire. Prenez le temps de vous informer avant d'entreprendre vos travaux.



Le printemps et l'été sont des périodes très achalandées pour le service d'inspection et nos inspecteurs sont fortement sollicités. Ainsi, il se peut que les délais soient un peu plus longs qu'habituellement, mais notre équipe fait tout en son pouvoir pour vous servir dans les meilleurs délais. Un permis doit être délivré dans un délai n'excédant pas 30 jours suivant la réception de toute la documentation nécessaire à l'analyse de votre demande.

Communiquez dès maintenant avec les inspecteurs du service par téléphone au 819 298-2070 ou par courriel à l'adresse inspection@mrcbecancour.qc.ca.



Animal perdu? Que faire !

Il suffit d'un moment d'inattention pour qu'un animal aventureux ou nerveux se sauve de son domicile. Malheureusement la majorité des animaux accueillis ne portent aucune médaille et/ou micropuce, alors comment faire pour qu'ils retrouvent rapidement leurs domiciles?

- **Signalez rapidement la perte de votre animal en ligne** : spamauricie.com
- Le médaillon de la SPA Mauricie, un essentiel pour assurer le retour rapide de votre animal : lorsque l'animal porte un médaillon, il est évident pour le citoyen qui le retrouve que celui-ci a un maître qui est à sa recherche. En communiquant avec la SPA Mauricie il sera facile de rendre l'animal à son propriétaire parfois même sans qu'il ne passe par le refuge!

Comme un chat errant sans médaille est gardé au refuge 2 jours et 3 jours pour un chien avant de procéder à son évaluation de santé et de comportement pour ensuite être placé à l'adoption ou transféré vers un partenaire, pourquoi courir le risque?

Animal trouvé? Que faire!

Vous devez le signaler immédiatement à la SPA Mauricie et le lui remettre sans délais.

Bien qu'il puisse être tentant d'accueillir un animal trouvé errant, il est important de contacter la SPA Mauricie le plus rapidement possible. En effet, plusieurs signalements provenant de gens ayant perdu leur animal sont reçus chaque jour. Cela signifie que le maître du matou qui se cache sous votre balcon ou du toutou qui marche seul sur le trottoir devant votre maison est possiblement à sa recherche. Le fait de contacter rapidement la SPA lorsque vous trouvez un animal, peu importe son âge ou son espèce, est vital.

Un service gratuit pour les résidents des territoires desservis par la SPA Mauricie : que vous veniez porter un animal errant au refuge ou que le patrouilleur passe chercher celui-ci à votre domicile.

PROTÉGER ♥ SOIGNER ♥ ADOPTER

5000, boulevard Saint-Jean
Trois-Rivières (Québec) G9B 0N4
Téléphone : 819 376-0806

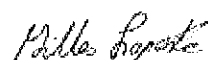
2800, rue des Contremaîtres
Shawinigan (Québec) G9T 5K5
Téléphone : 819 538-9683

Paroisse de St-Jean-Paul II – Dîme 2021

Chères paroissiennes, chers paroissiens,

Bonjour,

Cette pandémie nous a occasionné bien des changements et des adaptations. Nous avons toutefois essayé d'être présents dans la vie de nos communautés par des moyens comme l'enregistrement de célébrations sur le Web et aussi par le biais de nombreux appels téléphoniques de partage et de soutien. C'est grâce à vos dons que nous pouvons assurer des services de présence pastorale et nous vous en remercions chaleureusement. Demeurons unis et espérons nous retrouver ensemble sans entraves.



Votre Pasteur
Gilles Lapointe, prêtre, curé

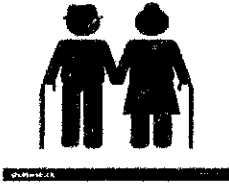
Bonjour à tous,

Tel que nous l'avions annoncé l'automne dernier, la collecte de la dîme se fera désormais au mois de mai. Également l'automne dernier, il y a eu certains problèmes avec la distribution des envois postaux pour les formulaires. Cette année, l'assemblée de fabrique a décidé d'utiliser les journaux locaux s'assurant ainsi que toutes les résidences puissent le recevoir. Peu importe la date de publication de votre journal local, votre contribution peut nous être envoyée au moment de l'année qui vous convient le mieux.

La dîme et les dons volontaires sont les principales sources de revenus pour la fabrique. Les restrictions liées à la crise sanitaire ont affecté nos autres sources de revenus comme les quêtes aux messes et aux funérailles. Même si l'assemblée de fabrique poursuit son objectif de réduire les dépenses, cela ne suffit plus. L'assemblée devra trouver des moyens pour diversifier ses sources de revenus afin d'assurer la survie de la fabrique. Pour l'instant, les restrictions sanitaires nous empêchent de se réunir. Il n'y a donc rien de décider pour le moment. L'assemblée de fabrique vous remercie de votre contribution qui est particulièrement importante cette année.

Roger Bibeau

Président d'assemblée de fabrique



La Page des Aîné(e)s

Présenté par Louise Fortier

Ça va devenir mon mantra...

À toutes mes amies féminines de 40, 45, 48, 50, 55 ans, 60, 65 et plus...

La plupart d'entre nous traversent la prochaine phase de notre vie. Nous sommes à cet âge où nous voyons ou avons vu des rides apparaître, des cheveux gris et des kilos supplémentaires. La ménopause est arrivée ou juste en train d'attendre au coin de la rue.

On voit la mignonne de 25 ans et on se rappelle que nous aussi, il y a pas si longtemps, avions 25, tout comme elles auront un jour notre âge. Ce qu'elles apportent à la table avec leur jeunesse et leur zeste, nous l'apportons avec notre sagesse et notre expérience. Nous avons élevé des familles, géré des ménages, payé les factures, traité des maladies, de la tristesse et de tout ce que la vie nous a assigné comme tâches à accomplir.

Nous sommes des survivantes...

Nous sommes des guerrières dans le calme...

Nous sommes des femmes...

Telle une belle voiture classique ou un bon vin. Même si nos corps ne sont plus ce qu'ils étaient autrefois, ils portent nos âmes, notre courage et notre force. Nous devons tous entrer dans ce chapitre de nos vies avec humilité, grâce et fierté de tout ce que nous avons vécu ! On ne devrait jamais se sentir mal à l'idée de vieillir car c'est un privilège qui est refusé à tant d'autres.

LA PAGE VERTE



présenté par Louise Fortier



1. Durant l'été, les abeilles semblent être mortes, mais en réalité, elles sont fatiguées. elles n'ont donc pas l'énergie nécessaire pour retourner à la ruche.
2. Pour les ranimer, préparez cette solution contenant uniquement du sucre et de l'eau. Mélangez 1 c. à soupe d'eau et 2 c. à soupe de sucre.
3. Versez la solution sur une cuillère, et déposez-la sur votre gazon ou ailleurs. Rappelez-vous que l'abeille doit pouvoir atteindre l'endroit que vous choisirez.
4. Pour vous inciter encore plus à vous impliquer, sachez que les abeilles sont essentielles pour l'écosystème de la planète, et vitales pour la pollinisation des cultures.
5. Ce sont effectivement les abeilles qui pollinisent 1/3 de l'approvisionnement mondial. Les agriculteurs comptent donc sur elles pour polliniser certaines cultures.
6. Il est donc crucial d'assurer la survie d'une diversité d'abeilles. elles sont indispensables, car certains types pollinisent des cultures spécifiques et essentielles.



Tout simplement santé!

Une marche par jour : 10 changements qui surviendront dans ton corps

1. Changements positifs dans ton cerveau

La marche prévient la démence précoce, réduit le risque de souffrir d'Alzheimer, améliore ta santé et réduit le stress mental.

2. Amélioration de la vue

Bien qu'on puisse penser que les yeux n'aient aucun lien avec les jambes, marcher a également des conséquences positives sur ta santé visuelle. Cela peut même t'aider à combattre les glaucomes, en réduisant la pression sur la vue.

3. Prévention des maladies cardiaques

Selon l'Association Américaine du Cœur (American Heart Association), marcher est tout aussi efficace que courir lorsque nous parlons de la prévention des maladies du cœur ou les accidents vasculaires cérébraux. Cette activité aide à éviter les problèmes cardiaques en diminuant la pression artérielle et les niveaux de cholestérol, mais aussi en améliorant la circulation sanguine.

4. Augmentation du volume pulmonaire

Marcher est un exercice aérobic qui augmente le flux d'oxygène dans la circulation sanguine et aide à renforcer les poumons, mais aussi à éliminer les toxines et déchets. Si tu arrives à mieux respirer et plus profondément, tu peux aussi aider à soulager certains symptômes en relation avec les maladies pulmonaires.

5. Effets bénéfiques sur le pancréas

Cela peut être difficile à croire, mais marcher est beaucoup plus efficace que courir en ce qui concerne la prévention du diabète. Cette étude prouve qu'un groupe de "marcheurs" a réussi à démontrer des améliorations dans sa tolérance au glucose (par exemple l'absorption du sucre par les cellules) presque six fois plus grandes que celles d'un groupe de "coureurs" durant une période d'essai de six mois.

6. Amélioration de la digestion

Trente minutes de promenade tous les jours peut non seulement diminuer le risque de cancer du côlon dans le futur, mais aussi améliorer notre digestion et éviter la constipation, en aidant à réguler nos selles.

7. Cela tonifie les muscles

Tonifier les muscles et perdre du poids (en cas de surpoids) peuvent également être obtenus en marchant, De plus, cela a un impact faible sur la colonne et ne demande pas beaucoup de temps de récupération, ce qui signifie que tu n'auras probablement pas de douleur musculaire, et donc aucun risque de rater ta routine d'exercices le jour suivant à cause des courbatures.

8. Renforcement des os et des articulations

Marcher peut offrir encore plus de mobilité aux articulations, cela prévient la perte de masse osseuse et cela réduit aussi le risque de souffrir de fractures. La Fondation de l'Arthrite recommande de marcher au minimum trente minutes par jour de manière régulière afin de réduire les douleurs dans tes articulations, ainsi que la rigidité musculaire et l'inflammation.

9. Soulagement des maux de dos

Marcher peut se transformer en une véritable solution pour ceux qui souffrent de maux de dos. Marcher contribue à améliorer la circulation sanguine dans la moelle épinière et à améliorer la posture et la souplesse, ce qui est vital pour une colonne vertébrale en bonne santé.

10. Un esprit plus tranquille (si c'était un organe, bien sûr)

Si marcher améliore les symptômes de la dépression, imagine à quel point cela peut être facile de nous aider à soulager la fatigue ou l'ennui. Et une promenade joyeuse avec un ami ou un proche va multiplier l'effet de bonheur et améliorera ton état d'esprit !

- 1ER PRIX - PASSE-FAMILIALE PARC DE LA RIVIERE GENTILLY 98\$
 2E PRIX - DÉPANNEUR MARIELANDAIS CARTE CADEAU DE 50\$
 3E PRIX - PANIER FAMILIAL DE LA FERME TROTTEUSE 40\$
 4E PRIX - CREATION DE MYCOTERRE 30\$

L'ORIGINALITÉ, LA PARTICIPATION & L'EMBELLISSEMENT DE
 VOTRE PARTERRE DE MAISON SERONT LES CRITÈRES DE
 SÉLECTIONS!

BONNE CHANCE À TOUS, CHER(ÈRE)S MARIELANDAIS(ES)

LES MEMBRES DU JURY (ADMINISTRATEURS/TRICES) DÉCIDERONT DES
 GAGNANT(E)S, LE 24 JUILLET 2021 ET VOUS CONTACTERONT PAR
 TÉLÉPHONE!

VEUILLEZ CONTACTER SANDRA POUR VOUS INSCRIRE AU
 819-801-0620 (NOM, NUMERO DE TÉLÉPHONE ET ADRESSE DE VOTRE
 DEMEURE POUR VOUS ENREGISTRER)

À TOUT MOMENT, VOUS POUVEZ NOUS ACHEMINER VOS PHOTOS VIA
 MESSENGER (PAGE FACEBOOK DU CLUB SOCIAL), DE VOS MEILLEURES
 FLORAISONS!

NOUS REMERCIONS NOS ENTREPRISES LOCALES DE LEUR GÉNÉREUSE
 CONTRIBUTION (PRIX OFFERTS)



CLUB SOCIAL STE-MARIE



Enfin un regard différent, utilisons d'autres lunettes

Coronavirus

ÇA FAIT RÉFLÉCHIR

Par Raffaele MORELLI, psychiatre et psychothérapeute italien

« Je crois que le cosmos a sa façon de rééquilibrer les choses et ses lois, quand celles-ci viennent à être trop bouleversées.

Le moment que nous vivons, plein d'anomalies et de paradoxes, fait réfléchir...

Dans une phase où le changement climatique, causé par les désastres environnementaux, a atteint des niveaux inquiétants.

D'abord la Chine, puis tant d'autres pays, sont contraints au blocage ; l'économie s'écroule, mais la pollution diminue de manière considérable.

L'air s'améliore ; on utilise un masque, mais on respire...

Dans un moment historique où, partout dans le monde, se réactivent certaines idéologies et politiques discriminatoires, rappelant avec force un passé mesquin, un virus arrive, qui nous fait expérimenter que, en un instant, nous pouvons nous aussi devenir les discriminés, les ségrégués, ceux qu'on bloque aux frontières, qui amènent les maladies.

Même si nous n'y sommes pour rien.

Même si nous sommes blancs, occidentaux, et que nous voyageons en première classe (complexe de toute puissance avec des relents coloniaux)

Dans une société fondée sur la productivité et la consommation, dans laquelle nous courons tous 14 heures par jour après on ne sait pas bien pourquoi, sans samedi ni dimanche, sans plus de pause dans le calendrier, tout à coup, le «stop» arrive.

Tous à l'arrêt, à la maison, pendant des jours et des jours.

À faire le compte d'un temps dont nous avons perdu la valeur, dès qu'il n'est plus mesurable en argent, en profit.

Sait-on seulement encore quoi en faire ?

Dans une période où l'éducation de nos propres enfants, par la force des choses, est souvent déléguée à des figures et institutions diverses, le virus ferme les écoles et nous oblige à trouver des solutions alternatives, à réunir les mamans et les papas avec leurs propres enfants.

Il nous oblige à refaire une "famille".

Dans une dimension où les relations, la communication, la sociabilité, se jouent essentiellement dans ce non-espace du virtuel des réseaux sociaux, nous donnant l'illusion de la proximité, le virus nous enlève la proximité, celle qui est bien réelle : personne ne doit se toucher, pas de baisers, pas d'embrassades, de la distance, dans le froid du non-contact.

Depuis quand avons-nous pris pour acquis ces gestes et leur signification ?

Dans un climat social où penser à soi est devenu la règle, le virus nous envoie un message clair : la seule manière de nous en sortir, c'est la réciprocité, le sens de l'appartenance, la communauté, se sentir faire partie de quelque chose de plus grand, dont il faut prendre soin, et qui peut prendre soin de nous.

La responsabilité partagée, sentir que de nos actions dépendent, non pas seulement notre propre sort, mais du sort des autres, de tous ceux qui nous entourent. Et que nous dépendons d'eux.

Alors, si nous arrêtons la "chasse aux sorcières", de nous demander à qui la faute et pourquoi tout ça est arrivé, pour nous interroger plutôt sur ce que nous pouvons apprendre, je crois que nous avons tous beaucoup de matière à réflexion et à agir.

Parce qu'avec le cosmos et ses lois, de manière évidente, nous avons une dette excessive.

Il nous le rappelle au prix fort, avec un virus.



SSIRMRCB BULLETIN

PREVENTION 2021

LES BARBECUES AU PROPANE

Entretien avant la première cuisson

Lors de la saison estivale, il est important de savoir comment utiliser, entretenir et entreposer en toute sécurité votre barbecue au propane.

Il faut retirer toutes les pièces mobiles, nettoyer l'intérieur et l'extérieur de l'appareil. Ensuite, vous devez asperger les raccords d'eau savonneuse afin de déceler la présence de fuites, faites remplacer les pièces défectueuses si des bulles se forment lors de l'ouverture du gaz. Ces bulles confirment qu'il y a une fuite. Faites-le réparer sans délai!

De plus, il est essentiel de remplacer les bonbonnes défectueuses ou âgées de plus de 10 ans en les rapportant à votre distributeur de propane.

Ne jamais les jeter au rebus, car elles pourraient exploser.



Distance sécuritaire

Vous savez qu'il y a, comme sur un poêle à bois, des dégagements sécuritaires indiqués sur votre appareil de cuisson?

Habituellement apposé à l'arrière de votre BBQ cette petite plaque vous indique les distances à respecter sur chaque côté et à l'arrière de toute matière combustible. Si, sur le vôtre cette plaque est absente, nous vous suggérons de conserver une distance de un mètre tout le tour de l'appareil. Trop souvent, nous voyons des dégâts importants ou même des pertes totales de bâtiment dû à un BBQ trop près d'un déclin de vinyle.



Quoi faire si le barbecue prend feu?

Restez calme, si possible fermer le robinet de la bonbonne, appeler le 9-1-1 et éloignez-vous.

Ne pas tenter d'éteindre le feu avec de l'eau, utiliser un extincteur portatif approprié, comme celui à poudre de type ABC et, une fois le feu maîtrisé, faire inspecter le barbecue par un professionnel avant de le réutiliser.



NOUS TRAVAILLONS AVEC VOUS, POUR VOUS!!

Je suis toujours présent pour répondre à vos questions, à vos commentaires et à vos suggestions pour améliorer le service de sécurité incendie. N'hésitez pas à communiquer avec moi.

Guy Lemieux, agent en prévention incendie



g.lemieux@mrcbecancour.qc.ca



Communiqué de presse

Usagers vulnérables: soyez vigilant !

Trois-Rivières, le 11 mai 2021 – Les policiers de la Sûreté du Québec de la région Mauricie-Lanaudière désirent sensibiliser la population à la vulnérabilité de ces usagers et les convaincre de faire preuve de vigilance et de courtoisie. Il est important de préciser que tous les usagers sont responsables de leur sécurité et celle des autres.

Chacun doit adopter des comportements responsables afin de rendre les routes plus sécuritaires. Les usagers plus imposants tels que les automobilistes, camionneurs, conducteurs d'autobus et de véhicules récréatifs doivent respecter les piétons, les cyclistes ainsi que les motocyclistes, qui sont particulièrement vulnérables sur les routes. L'objectif est d'amener les usagers à adopter des comportements responsables.

Pour les véhicules imposants :

- Respecter les limites de vitesse
- Immobiliser le véhicule avant la ligne d'arrêt
- Céder le passage aux piétons
- Bien vérifier l'angle mort avant d'effectuer une manœuvre
- Allumer ses phares pour être visible en tout temps

Pour les piétons :

- Toujours circuler sur les trottoirs ;
- S'il n'y a pas de trottoir, circuler sur l'accotement ou le bord de la chaussée, dans le sens contraire à la circulation
- Utiliser les endroits prévus pour traverser une route
- Établir un contact visuel avec les automobilistes avant de traverser

Pour les cyclistes :

- Respecter la signalisation et les priorités de passage;
- Être prévisible, signaler ses intentions;
- La sécurité à vélo commence par le respect du Code de la sécurité routière et par l'adoption de comportements préventifs;
- Porter un casque;
- Les cyclistes doivent accorder la priorité de passage à tout véhicule circulant sur la voie dans laquelle ils veulent s'engager.

Rappelons que les piétons figurent parmi les usagers de la route les plus vulnérables. Ces conseils sont faciles à mettre en place et ces petits gestes simples peuvent sauver des vies !

-30-



Tu as entre **15 et 30 ans** et tu souhaites te mettre en action ?

Le Carrefour jeunesse-emploi comté Nicolet-Bécancour te propose
« **L'Atelier de la seconde chance** ».

Ce projet écoresponsable te permettra de développer ton savoir-faire et ton savoir-être en vivant des **expériences concrètes de récupération et de création**. Tu pourrais recevoir un soutien financier équivalent au salaire minimum pendant la durée du projet.

Une occasion en or de retourner aux études ou d'obtenir un emploi !

Contacte Catherine pour en savoir plus :

Téléphone : 819 293-2592, poste 224

Texte : 819 293-9769

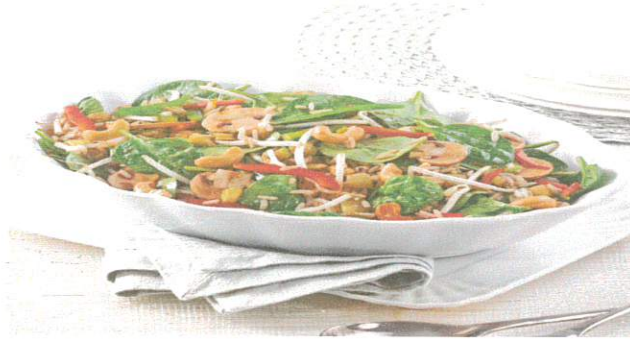
Courriel : agentmilieu@cjenicbec.org

Messenger : Catherine Bourassa Cje

Site web : <https://cjenicbec.org/jme/>

Ce projet est rendu possible grâce à la participation financière du gouvernement du Québec.

SALADE D'AMOUR



Ingrédients

- 1 contenant de bébés épinards de 400 g
- 500 ml (2 tasses) de fèves germées
- 250 ml (1 tasse) de riz cuit refroidi
- 250 ml (1 tasse) de noix de cajou
- 1 casseau de champignons blancs de 227 g, coupés en fines tranches
- 2 branches de céleri coupées en petits dés
- 2 oignons verts émincés
- 1 poivron vert coupé en fines lanières
- 1 poivron rouge coupé en fines lanières

Pour la vinaigrette:

- 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive
- 60 ml (1/4 de tasse) de vinaigre balsamique
- 60 ml (1/4 de tasse) de sauce soya
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de fleur d'ail dans l'huile
- sel et poivre au goût

ANNONCES ET POTINS

Pensée du mois:



Ce que tu fais a beaucoup plus d'impact que ce que tu dis !



Prompt rétablissement à tous ceux et celles qui souffrent, nous sommes de tout cœur avec vous et vous êtes dans nos pensées.

Il faut regarder la souffrance dans les yeux pour pouvoir partager celle de ceux qui souffrent.

Rosa Candida

Petit mot de la biblio :

Les heures d'ouvertures sont :

Mardi de 13h00 à 14h30

Mercredi de 18h25 à 19h25

Pour devenir membre, c'est gratuit.

Le bonheur, c'est...



... de finir un livre phénoménal
et d'en avoir un autre aussi génial
à se mettre tout de suite
sous la dent.

©) melissam.com

Pour les petites annonces veuillez envoyer votre texte à Monique Fortier au courriel moniquefortier10@gmail.com ou au 819-283-2202.

L'adresse du site web soit www.saintemariedeblandford.org

En cliquant sur l'onglet « Journal Échos Ste-Marie », vous pouvez consulter le journal local.



RAPPEL IMPORTANT: La date de levée pour vos articles ou annonces dans les potins est le 15 du mois précédant le mois de parution du journal (exemple: le 15 janvier pour le journal de février). Il est très important de respecter cette date.





juin 2021

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
		1  13h14h30 	2  18h25-19h25	3	4	5
6	7  19h30	8  13h14h30 	9  18h25-19h25	10	11	12
13		14  13h14h30 	15  18h25-19h25 	16	17	18
19	20	21  13h14h30 	22  18h25-19h25	23	24  Bonne fête nationale	25
26	27	28  13h14h30 	29  18h25-19h25	30		