

Le SARP offre sans frais à toutes les municipalités du Québec une série de cinq (5) chroniques portant sur la mise en valeur du patrimoine bâti des municipalités.

Ces chroniques très visuelles et accessibles sensibiliseront les citoyens aux bonnes pratiques architecturales et paysagères afin de les inciter à mettre en valeur leur municipalité, les sujets abordés sont les suivants :



- Le style architectural de la maison
  - Les revêtements muraux
  - Les portes et fenêtres
  - Les galeries
- L'aménagement paysager.

En format PDF, ces chroniques seront faciles à insérer dans votre journal ou votre site WEB.

Télécharger le lien ci-dessous pour y avoir accès ou contactez-nous: 418 668-2606, poste 224.

<http://sarp.qc.ca/mrc/wp-content/uploads/sites/3/2016/02/Chroniques-municipales-SARP.pdf>

Le SARP offre les services suivants :

Service d'aide-conseil en rénovation – Fiches architecturales – PIIA – Esquisses d'ambiance – Diagnostic de territoire – Démarches d'implication citoyenne – Guides des bonnes pratiques – Concepts en affichage – Formations – Services sur mesure en patrimoine bâti.

Consultez notre site internet : <http://sarp.qc.ca/mrc/> POUR INFORMATION  
418 668-2606 p.224 / 1 866 668-2606 p.224 (sans frais) / [info@sarp.qc.ca](mailto:info@sarp.qc.ca)



MARS 2016

Municipalité d'Authier-Nord  
452, rue Principale  
Authier-Nord (Québec) J0Z 1E0

Téléphone : 819-782-3914  
Télécopieur : 819-782-3916  
[authier-nord@mrcao.qc.ca](mailto:authier-nord@mrcao.qc.ca)

## TABLE DES MATIÈRES

Mot du maire _____	3
Mot de la directrice générale _____	4
Abri tempo, ménage du printemps et relais pour la vie _____	5
Ça se passe chez-nous _____	6
Avis public de la Régie des déchets _____	8
Centre de prévention du suicide _____	9
Centre de suicide (suite) et Du nouveau Au Filon vert _____	10
Les familles aux 4 saisons _____	11
Recette de Pâques _____	12
Mot de Tricentis _____	14
Séances du conseil et anniversaire _____	15
Chronique verte _____	16
Jeux _____	18
Avis de décès, prompt rétablissement et naissance _____	20
Messages importants _____	21
Comptes de taxes _____	22
Bulletin paroissiale _____	23
Offre de SARP _____	24



# Communauté chrétienne St-Mathias d'Authier-Nord

Bulletin paroissial de mars à mai 2016

Mardi le 22 mars	14h00	Messe chrismale à la cathédrale d'Amos
Jeudi le 24 mars	19h00	Messe en mémoire de la Cène du Seigneur `Taschereau
Vendredi le 25 mars	15h00 9h00	Célébration de la Passion à Authier Chemin de croix à Macamic
Samedi le 26 mars	16h00	Samedi Saint à Authier-Nord, les jeunes qui se préparent pour la Confirmation viendront présenter leur voilier qu'ils auront confectionné.
Dimanche de Pâques	8h00 11h00	Authier Macamic
Samedi le 9 avril	16h00	Authier-Nord : pour parents défunts, par Margot Plante
Samedi le 23 avril	16h00	Authier-Nord : pour Marcel Rivard, collecte aux funérailles
Samedi 30 avril Confirmation	15h00 19h30	Macamic, Mgr Gilles Lemay Palmarolle présidera ces célébrations
Samedi le 14 mai	16h00	Authier-Nord : pour Robert Lessard, par Lise Rouleau et Mino Bonan
Samedi le 28 mai	16h00	Authier-Nord : pour Donald Champagne, collecte aux funérailles
Samedi le 16 avril	9h00 à 16h00	Première journée de catéchèse pour la Confirmation au centre municipal de Poularies
Samedi le 23 avril	9h00 à 16h00	Deuxième journée de catéchèse pour la Confirmation au centre municipal de Poularies

### PÈLERINAGE À AMOS

Dans le cadre de l'Année sainte de la miséricorde, nous sommes invités à passer la porte de la Miséricorde de la Cathédrale d'Amos, seul, en famille ou en groupe. Vendredi le 27 mai, des paroisses de notre secteur se rendront en pèlerinage à Amos pour vivre cette activité chrétienne. Si vous êtes intéressés et que vous voulez plus d'information sur le sujet, vous pouvez contacter Madeleine Lessard au 782-3734, à partir du 1er mai. À cette date, on devrait être plus au courant de l'organisation : horaire, moyens de transport...

## COMPTE DE TAXES

Pour ceux qui font affaire avec les caisses ou les banques pour acquitter vos taxes, vous devez vous-mêmes aller porter vos papiers de taxes à votre banque ou votre caisse. Ils en feront une copie et ensuite ils pourront faire la transaction. Cela ne se fait pas automatiquement.

Informez-vous auprès de votre institution bancaire pour ne pas avoir de surprise et avoir des intérêts pour pénalités de non-paiement.

Vous pouvez acquitter vos taxes en trois versements si elles sont plus de 300\$. Voici les dates pour les versements:

- 31 mars
- 30 juin
- 31 août

Vous pouvez les acquitter par internet ou par téléphone.

Voici la petite démarche à suivre qui pourra vous aider à effectuer le changement :

1. Sélectionner la « Municipalité d'Authier-Nord »;
2. Modifier ou annuler une facture;
3. Appuyer sur « Modifier »;
4. Inscrire le nouveau numéro de matricule;
5. Enregistrer vos modifications.

Et voilà, le tour est joué !

**De plus, assurez-vous que lorsque vous effectuez un paiement, de bien sélectionner la Municipalité d'Authier-Nord et non celle d'Authier ou une autre... Sinon, votre paiement ne se rend pas à la bonne municipalité !**

## MOT DU MAIRE

Bonjour à toutes et à tous,

Lorsque mars arrive, je crois que la population en général espère que le temps plus doux sera au rendez-vous, histoire de nous faire oublier cet hiver qui, à mon avis, est trop long et généralement trop froid.

Plus le temps froid persiste et plus cela nous exaspère car la chaleur du soleil absente depuis fort longtemps n'est pas au rendez-vous. Mais pour plusieurs d'entre nous, ces désagréments ont quand même de bons côtés. Pensons aux travailleurs forestiers qui ont encore des tonnes de bois à couper et à livrer avant la fin du mois. Pensons aussi aux amateurs de pêche blanche pour qui la saison peut s'étirer jusqu'en avril au nord du 49° parallèle, ainsi que tous les amateurs de sports d'hiver comme le ski, la planche à neige ou encore la motoneige. Car n'est-il pas vrai que la plus belle saison pour pratiquer tous ces sports est le printemps. Donc, il ne faut pas être trop anxieux mais plutôt patient et prendre les journées les unes après les autres en sachant très bien que la vraie saison, celle que l'on aime vraiment, est à nos portes.

Moi, je suis de ceux qui espèrent que le beau temps chaud prendra le dessus sur l'hiver, mais qui ne se fait pas d'illusions avant le 15 ou 20 mars. Mais qu'à cela ne tienne, nous avons toujours quelque chose à réaliser avant la venue du beau temps car il faut être prêt à opérer lorsque le temps sera venu.

Et c'est dans cet ordre d'idées que se trouve la municipalité présentement. En effet, nous travaillons sur plusieurs dossiers en même temps car plusieurs projets nous trottent dans la tête. Il faut être prêt à mettre à exécution les décisions que nous prendrons d'ici le début avril. Je vais vous énumérer plusieurs projets que je trouve très intéressants et très avant-gardistes pour notre municipalité. Cette liste n'est pas nécessaire par ordre de priorité, par contre, elle demande de s'y attarder sérieusement. Je n'en fais pas non plus la description car je ne veux pas « ambitionner » sur l'espace qui m'est réservé dans le petit journal. Tous ces projets, il va s'en dire, nécessitent des investissements mais pas nécessairement des augmentations de taxes à prime abord. Par contre, il n'en serait pas exclu non plus, on verra en temps et lieu ( la municipalité est admissible à des programmes de subvention).

- ✦ Projet de chauffage à la Biomasse ;
- ✦ Projet de terrain de camping avec rampe de mise à l'eau au Lac Macamic ;
- ✦ Projet de quai flottant sur la rivière Macamic (au village près de l'église) ;
- ✦ Projet d'animation sur l'histoire de la municipalité, de la colonisation à nos jours, à la mini-forêt récréative et éducative ;
- ✦ Projet d'égout pluvial et trottoirs ;
- ✦ Mise en application de nouveaux règlements municipaux ( sur les roulottes, les ponceaux et dégel, sur les nuisances et sur le stationnement ).

Sur ce, je vous souhaite un bon printemps et une bonne lecture.

Restez aux aguets, il y aura sûrement du nouveau chez nous.



## MOT DE LA DIRECTRICE

Bonjour à vous tous et toutes,

*Au moment d'écrire ces quelques lignes, le 3 mars, il a fait ce matin -38..... Semaine de relâche très très froide encore.... Les semaines de relâches où la température était clémente afin de permettre à la marmaille de profiter des activités hivernales ont été assez rares, merci...Mais au moins, le soleil était au rendez-vous pour nous dans notre région car à bien des endroits, c'est la tempête du siècle. Somme toute, nous avons eu un hiver agréable ! Et il est presque terminé cet hiver ! Joie !*

*Aussitôt la fonte des neiges terminée et que la chaleur nous aura enfin trouvée, on se met au grand ménage. Que ce soit dans la maison ou à l'extérieur, ça fait du bien. Vous savez que si vous désirez apporter des changements à votre résidence, votre garage, agrandir ou tout autre changement, il est important de prendre des informations quant à la réglementation concernant ce changement auprès de l'inspectrice municipale, Carolle Bédard.*

*Un nouveau règlement (2016-01) concernant les roulottes sera adopté sous peu. Il vous sera par la suite acheminé à chacun d'entre vous. Nous y retrouvons des spécifications pour les zones « urbaine et rurale » ainsi que la zone de « villégiature ». Certaines problématiques avaient été remarquées et les membres du conseil se devaient d'y remédier.*

*Nos élèves qui une fois de plus, se lanceront dans un sprint final. Ne lâchez pas ! C'est votre avenir que vous bâtissez. Vous en serez tellement fiers !*

*Espérant que le soleil soit de la partie et que le printemps ne tarde pas trop à arriver ! Qu'il soit chaud et réconfortant !*

*À bientôt !*



### ATTENTION ATTENTION ATTENTION

Étant donné de l'état des chemins ruraux résultant de la pluie du 8 mars dernier et par sécurité pour les employés, la collecte des bacs du 9 mars dernier a pu être annulée dans certains secteurs de la municipalité d'Authier-Nord.

Pour ceux qui ont été touchés par cet inconvénient, soyez avisés que si vous avez un surplus de récupération lors de la prochaine collecte (23 mars), vous pourrez placer ces surplus dans des sacs qui seront exceptionnellement ramassés.

La Régie intermunicipale des déchets de Roussillon est désolée pour cet inconvénient et vous remercie de votre compréhension.

Joëlle Rancourt

*Toute installation septique doit être conforme aux exigences du Ministère de l'Environnement, décret numéro 1886-81 du 9 juillet 1981, entré en vigueur le 12 août 1981. N'hésitez pas d'entrer en contact avec Madame Carolle Bédard, inspectrice municipale, avant d'entreprendre quoi que ce soit concernant ces installations. Il serait regrettable de devoir tout enlever si non-conformité.*

*Vous avez des choses à donner, à vendre, vous avez des trucs ou des conseils concernant l'horticulture, vous êtes à la recherche d'un emploi d'été (étudiants en autre) ou vous avez peut-être un emploi d'été à proposer à un étudiant, vous savez qu'il vous est possible de faire publier votre message dans le journal « Le Pont ».*

### MONTÉE ADOS 2016

Cette activité a eu lieu à La Sarre le 20 février dernier. Réunis sous le thème « *Cesse d'avoir peur* », une trentaine de jeunes ont participé à ce bel événement de foi. Pour donner suite à cette manifestation chrétienne, **les adultes sont invités à revivre ces ateliers** à leur niveau. Rendez-vous est donné à la messe de 11 heures le 10 avril prochain à Palmarolle. Un dîner suivra au coût de 10 \$ avec enchaînement des activités au centre municipal en après-midi. Pour le dîner, prière de réserver auprès de Nicole Fortier au 339-8597.

## AVIS DE DÉCÈS

Le 6 février dernier est décédé monsieur Réjean Rivière, domicilié à La Sarre, Monsieur Rivière était le père de Marlène Rivière ( conjoint Benoît Julien ) et grand-papa de Coralie, Alexis et Élodie Julien, tous d'Authier-Nord.

Le 22 février dernier est décédé Monsieur Marcel Hamel. Il laisse dans le deuil ses 6 enfants et la mère de ceux-ci, Mme Cécile Hélié.

Nos plus sincères condoléances à toute la famille.

## ABRI TEMPO ET MÉNAGE DU PRINTEMPS

N'oubliez pas que les abris tempo sont autorisés sur le territoire d'Authier-Nord du **15 octobre au 15 mai**. Après cette date, la structure peut demeurer montée mais doit être rangée en marge arrière. S'il n'y a pas de place en marge arrière pour ranger la structure, celle-ci doit être complètement démontée. Les tambours doivent également être démontés et ce, autant dans la zone urbaine que rurale.

De plus, vous êtes invités à faire un grand ménage de vos terrains lorsque toute cette neige sera fondue ! La beauté d'un village passe par vous et par vos terrains bien entretenus; sans débris, carcasses automobiles, piles de bois... Soyons fiers de notre communauté et de notre milieu de vie !



Pourquoi un Relais pour la Vie?

« Le cancer ne dort jamais », voilà ce qui explique que le Relais pour la Vie se déroule de 19h à 7h le lendemain matin. Cette marche est un hommage aux personnes atteintes du cancer et c'est une belle occasion pour les familles, les amis et les proches de se mobiliser pour accompagner ces personnes.

Le Relais pour la Vie d'Abitibi-Ouest aura lieu le 10 juin prochain !

Avez-vous pensé à **inscrire votre équipe**? Contactez Colombe Gourde au 819-333-5392 ou Pierrette Thériault au 819-782-4092;

Pour **acheter des luminaires**, contactez Sharon Hogan au 819-787-2822;

Si vous **êtes un survivant\***, contactez Rébeka Lagueux au 819-788-2200.

\*Un survivant est une personne qui a vécu un cancer peu importe si elle est actuellement en traitement, en rémission ou non. Chaque survivant est invité au "souper des survivants" ainsi qu'à la marche qui se déroule à la Polyno de La Sarre.

Combattons ensemble le cancer!

*Un prompt rétablissement à M. Fernand Julien, Mme Jeannine Julien et ainsi qu'à Alain Deschaines, suite à petit séjour à l'hôpital ou suite à une opération.*

## NAISSANCE

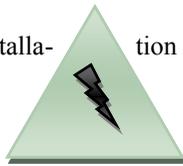
Félicitations à Mélanie Harvey et Jérémie Deslongchamps, qui le 17 février, agrandissent leur famille avec la naissance de Félix, leur deuxième enfant.



## ÇA S'PASSE CHEZ NOUS

Pour tout vos besoins en énergie alternative:  
solaire, éolien, hydraulique et système d'urgence  
Conception de système sur mesure:  
Automatisation, électromécanique, électronique  
Pour votre Maison, Chalet, Camp, Véhicule récréatif,  
Commerce ou Industrie  
Conseils - Vente - Réparation - Installation

Avec plus de 22 ans d'expérience  
dans tout ces domaines



Le professionnel en Abitibi, C'est MAX Énergie

Yannick Lefebvre  
MAX Energie  
602, Ch Du Pont Couvert  
Authier-Nord (QC) J0Z 1E0

Bureau: 819-300-0874    Maison: 819-782-2000

Cell: 819-301-5091

[www.maxenergie.ca](http://www.maxenergie.ca)  
[max.energie@hotmail.com](mailto:max.energie@hotmail.com)

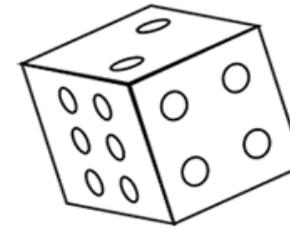
### Entretien ménager

Bonjour, je m'appelle Nathalie Drouin. Si vous avez besoin d'aide pour faire votre entretien ménager et grand ménage. Je suis disponible le lundi, mercredi et jeudi. Vous pouvez me rejoindre au : 819-782-3575

### Edouard Neveu

Entrepreneur spécialisé en forage de puits

## RÉBUS



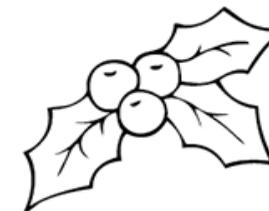
K



Réponse : \_\_\_\_\_



Réponse : \_\_\_\_\_



Réponse : \_\_\_\_\_

## SUDOKU

### Facile

2	1			8			6	4
5	3	7	4	6		8		9
		6		3	1			
		4				1		2
	5	2				9	3	
3		1				7		
			3	5		6		
1		5		2	9	4	7	3
9	7			1			2	8

### Moyen

	8	2					6	
1	7	3	6			2	5	
	6				7			
		5		4	1	9	8	
	4	8	2	5		7		
			8				7	
	9	7			5	8	3	1
	1					5	9	

## ÇA S'PASSE CHEZ NOUS

### TERRAIN À VENDRE

J'ai un terrain à vendre à l'avenue Poirier, près du parc. Veuillez me contacter au 819-782-3789, le numéro de lot est le 4 466 010.

Gilles Bergeron

### VENTE DE GARAGE

Vous faites une vente de garage, vous voulez que les gens de la place soit au courant ou bien vous seriez intéressés à faire une vente de garage regroupés. Veuillez m'appeler au bureau ou me laisser un message sur mon e-mail, soit à ad-jointe.authiernord@gmail.com ou à carollebedard62@hotmail.com. Il serait peut-être possible aussi de s'échanger des plantes ou des boutures. On pourrait se fixer une fin de semaine et mettre l'annonce dans la prochaine parution du journal qui sera au milieu de mai.

### DÉFIBRILLATEUR

La municipalité a fait l'achat d'un défibrillateur. Nous savons qu'avec le temps que l'ambulance prend pour venir chez-nous, il s'écoule plusieurs minutes et elles sont précieuses en cas d'arrêt cardiaque. Le défibrillateur est placé à un endroit accessible et sécuritaire à l'épicerie Roger Plante. Si vous êtes intéressés à en connaître le fonctionnement, bien vouloir donner votre nom au bureau et quand nous aurons un nombre suffisant, nous fixerons une date pour une démonstration.

### ACCÈS COMMUNAUTAIRE

Vous pouvez venir au bureau municipal sur les heures d'ouvertures régulières utiliser les ordinateurs du centre d'Accès Communautaire en Informatique (CACI). L'ordinateur est relié à internet haute vitesse !

### ACTIVITÉ WIXX

Il y a eu deux activités wixx « Viens vivre la Guerre des tuques ». Ce fût une réussite, plusieurs participants dont des parents et des jeunes. Il y avaient aussi des participants des localités avoisinantes. Une autre suivra bientôt.

# RÉGIE INTERMUNICIPALE DE LA GESTION DES DÉCHETS DE ROUSSILLON

## AVIS PUBLIC

**Veillez prendre note que la collecte du lundi de Pâques, le 28 mars, sera remis au jeudi le 31 mars**

Concernant le calendrier des séances ordinaires du conseil d'administration pour l'année 2016

Conformément aux dispositions de l'article 597 du Code municipal, avis est par les présentes donné que la Régie intermunicipale de la gestion des déchets de Roussillon a adoptée le 27 janvier 2016, le calendrier des séances du conseil d'administration pour l'année 2016, qui se tiendront les mercredis à l'hôtel de ville de Macamic au 70, rue principale et qui débuteront à **19 heures**, se lit comme suit :

27 avril	21 septembre
25 mai	23 novembre

### Quelques dates à retenir

**Mois de MARS** : Mois de la nutrition

**1 mars au 11 avril**—Défi-Santé

**1er mai** : Vendredi nationale du sport et de l'activité physique

**9 au 15 mai** : Semaine Québécoise de la famille: L'occasion d'organiser une multitude d'activités parent-enfant.

**15 au 21 juin** : Semaine Québécoise de la paternité : Pensez papa !!!

# CHRONIQUE VERTE



VOLUME 7, NUMÉRO 3 MARS 2016



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les activités d'entreposage, d'enfouissement et d'incinération des pneus sont interdites depuis l'année 2000.

Bien qu'ils représentent une source de pollution visuelle, c'est surtout pour des raisons de santé et de sécurité que les lieux d'entreposage sont maintenant interdits.

En effet, les pneus sont principalement composés de caoutchouc synthétique, un dérivé du pétrole et de caoutchouc naturel, provenant d'arbres d'Amérique du Sud et d'Asie.

Le risque réside dans l'ampleur des nuisances en cas d'incendie, la combustion étant difficile à stopper. La fumée qui s'en échappe est toxique et demeure très longtemps dans l'environnement.

Source : RECYC-QUÉBEC

## LES PNEUS HORS D'USAGE

Lorsqu'ils ne sont pas pris en charge par votre garagiste, vos pneus peuvent être apportés à l'Écocentre, situé au Centre de valorisation des matières résiduelles de la MRC d'Abitibi-Ouest.

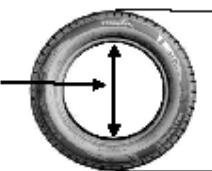
Vos pneus doivent respecter les diamètres maximums suivants : intérieur de 24,5 pouces et extérieur de 48,5 pouces. Ils doivent être sans jante (sans «rim»). La jante peut également être récupérée. Vous pourrez la déposer dans le conteneur de métal de l'Écocentre.

Les pneus de plus grande dimension doivent être rapportés chez le détaillant. Il se peut toutefois que des frais de recyclage s'appliquent pour leur prise en charge.

Une fois acheminés aux recycleurs, les pneus peu endommagés seront remoulés afin d'être réutilisés. Les pneus plus endommagés seront recyclés en différents produits tels que tapis de dynamitage, sous-tapis, roues pour les bacs roulants et accessoires de signalisation.

**Les pneus que vous apportez à l'Écocentre doivent respecter les dimensions maximales suivantes :**

Le diamètre intérieur doit avoir au maximum 24,5 pouces



Le diamètre extérieur doit avoir au maximum 48,5 pouces

Écocentre et Centre de valorisation des matières résiduelles (CVMR)

15, boulevard Industriel, La Sarre  
819 333-2807



Des questions?

Écrivez-nous :  
hotlinevert@mrcao.qc.ca

MRC d'Abitibi-Ouest

5, 8<sup>e</sup> avenue Est, La Sarre J9Z 1N6

819-339-5671

819 339-5400

mrcao@mrcao.qc.ca

# CHRONIQUE VERTE



VOLUME 7, NUMÉRO 2 FÉVRIER 2016

## DU NOUVEAU SUR L'INFOROUTE

La section «[Matières résiduelles](#)» de l'Inforoute de la MRC d'Abitibi-Ouest s'est refait une beauté ! Voici les thèmes que vous pouvez maintenant consulter au [www.mrcao.qc.ca](http://www.mrcao.qc.ca) et un aperçu de ce qu'ils contiennent :



Compostage domestique  
et les usages

**Compostage domestique et herbicyclage**  
Quoi mettre dans son composteur domestique?  
Les avantages de l'herbicyclage et comment s'y prendre



Éco-centre  
et CVMR

**Éco-centre et CVMR**  
Qu'est-ce que le Centre de valorisation des matières résiduelles?  
Les matières acceptées à l'Éco-centre  
Horaire et localisation



Matières  
recyclables

**Matières recyclables**  
Liste des matières recyclables par catégorie  
Quelques astuces



Produits  
électroniques

**Produits électroniques**  
Liste des matières acceptées  
Où les acheminer?



Déchets ultimes

**Déchets ultimes**  
Que sont-ils?  
Conseils pour diminuer votre quantité de déchets



Matériaux de construction,  
rénovation et démolition

**Matériaux de construction, rénovation et démolition**  
Où les apporter?  
Comment préparer son chargement



Plan de gestion des  
matières résiduelles

**Plan de gestion des matières résiduelles (PGMR)**  
PGMR 2004  
Révision du PGMR



Résidus domestiques  
dangereux

**Résidus domestiques dangereux (RDD)**  
Reconnaître les RDD  
Où les apporter?



Autres informations

**Autres informations**  
Chroniques vertes  
Documents de référence  
Questions

### RAPPEL CONCERNANT LE BAC VERT

Le bac vert ne peut être apporté à l'éco-centre.

Il doit suivre la voie d'élimination prévue à cet effet, c'est-à-dire la collecte porte-à-porte.



Éco-centre et Centre de valorisation des matières résiduelles (CVMR)

15, boulevard Industriel, La Sarre  
819 333-2807



Des questions?

Écrivez-nous:  
hotlinevert@mrcao.qc.ca

MRC d'Abitibi-Ouest  
5, 8<sup>e</sup> avenue Est, La Sarre J9Z 1N6

819-339-5671

819 339-5400

mrcao@mrcao.qc.ca



C.P. 546, La Sarre J9Z 3J3 Tél : 819.339.3356  
courriel: [info@cpsao.org](mailto:info@cpsao.org)

## Saviez-vous que...

Si un membre de votre entourage vous parle de ses intentions suicidaires et que vous êtes inquiets et dépassés par ces confidences, nous pouvons vous aider à mieux faire face à la situation.

Le Centre de prévention du suicide d'Abitibi-Ouest offre **des services aux proches** qui manifestent un besoin d'aide suite à des comportements suicidaires d'un proche.

### Objectifs :

- Partager et échanger sur votre vécu (soutien) auprès de la personne suicidaire
- Explorer des pistes d'intervention pour faciliter votre soutien auprès de la personne suicidaire
- Trouver des amorces de réponses à des questions
- Développer des moyens pour prendre soin de soi et établir vos limites
- Élargir le réseau de soutien

Si vous offrez du soutien auprès d'une personne suicidaire de votre entourage, n'hésitez pas à nous contacter, nous pouvons vous offrir des services adaptés à vos besoins.

Pour plus d'information, vous pouvez me contacter, Jocelyne Gagnon, coordonnatrice du Centre de Prévention Suicide A-O au **819-339-3356**. Je suis là pour répondre à vos questions et pour faire connaître nos services disponibles pour vous et vos proches selon vos besoins.

Si vous avez besoin d'aide et de support vous pouvez contacter le 1-866-277-3553 (service d'intervention 24/7).

**Saviez-vous** que je suis une nouvelle intervenante au Centre de prévention du suicide de l'Abitibi-Ouest? Je serais disponible plus précisément pour la clientèle jeunesse, soit de 12 à 18 ans, afin de leur offrir des services de soutien, de prévention, et de sensibilisation lors d'atelier offert dans différents milieux.

N'hésitez pas à me contacter pour plus d'information et/ou demandes au (819) 339-3356 ou bien par courriel à l'adresse suivante; [intervenante.cpsao@gmail.com](mailto:intervenante.cpsao@gmail.com)

Stéphanie Beaudoin  
Intervenante communautaire



C.P. 546, La Sarre J9Z 3J3 Tél : 819.339.3356 courriel : [info@cpsao.org](mailto:info@cpsao.org)

Saviez-vous que...

Le Centre de prévention du suicide d'Abitibi-Ouest lancera un concours de dessins à la Cité Étudiante Polyno de La Sarre. Les élèves ciblés par le concours «La vie au bout des doigts» sont les élèves du secondaire IV du cours d'Art plastique de monsieur LucTurcotte.

Le CPS d'Abitibi-Ouest, par ce projet, voudrait rejoindre les jeunes pour les informer, les sensibiliser et faire la promotion de la vie. Par le dessin, les étudiants auront à nous présenter l'importance de la vie et à quel point elle vaut la peine d'être vécue. C'est une façon différente de les toucher tout en stimulant leur créativité et leur goût de vivre.

La création gagnante de ce concours recevra un prix et sera utilisée pour faire des affiches, des signets et des dépliants pour le Centre de prévention du suicide d'A.O ».

Nous espérons par ce concours que les jeunes participants sauront nous présenter un bel espoir d'une vie réussie.

Stéphanie Labbé Beaudoin

Intervenante jeunesse

819-339-3356

### Du nouveau à la Ressourcerie Le Filon Vert

À l'achat de la carte de membre de Recyclo-Nord au coût de 5\$ vous recevez une carte fidélité sur laquelle nous estampilerons chaque 5\$ d'achat fait à La Ressourcerie. Lorsque votre carte est pleine ( 18 X 5\$ ) vous obtenez 5\$ de crédit et vous recommencez à accumuler à nouveau.

Mars et avril, on change d'heure et on pense futurs semis: passez voir nos multiples pots pour vos cultures...

Pensez à la Ressourcerie « Le Filon vert », 129 3<sup>e</sup> avenue Est La Sarre

Tel: 819 333-4088

Courriel : [inforecyclonord@gmail.com](mailto:inforecyclonord@gmail.com)

## Séances du conseil municipal

Nos réunions sont les premiers mardis de chaque mois à 19h30, au sous-sol du bureau municipal, porte de derrière. Si vous avez des questions ou des sujets que vous voudriez jaser, ils nous fera plaisir de vous entendre.

### ANNIVERSAIRE

Anabelle Auger	12 mars
André Deslongchamps	12 mars
Alain Gagnon	3 avril
Yvette Neveu	10 avril
Edouard Neveu	15 avril
Maxime Auger	21 avril
Jean-Marc Neveu	25 avril
Monique Champagne	28 avril
Alexandre Auger	28 avril
Cécile Plante	3 mai
Lucie Neveu	4 mai
Marion Seguy	18 mai
Francine Morin	20 mai
Jérémie Sylvestre Labranche	20 mai
Jennifer Demers	20 mai
Marlène Rivière	21 mai
Henriette Rivard	22 mai
Suzanne Plante	28 mai



Nous vous invitons dès aujourd'hui à visiter notre tout nouveau site internet! Tricentris.com a fait peau neuve! La dernière version était en ligne depuis plus de quatre ans et demi et il fait bon se mettre au goût du jour. Parce que, non seulement l'univers du web évolue à un rythme effréné, mais parce qu'il est important de refléter la réalité et les habitudes des utilisateurs d'aujourd'hui.

### **Édito : Une autre baisse de revenus à l'horizon pour les municipalités**

Un sondage CROP, paru en novembre dernier, dresse un portrait des comportements attendus des Québécois face à une éventuelle consigne sur les bouteilles de vin.

On y apprend, sans grand étonnement, que seuls 46% des gens rapporteraient leurs bouteilles vides dans les succursales de la SAQ. Et ce chiffre ne fait que baisser dans le cadre d'un réseau de centres de dépôt : 43% s'il est à moins de 5 km, 25% si la distance à parcourir est de 5 km à 10 km et un catastrophique 15% s'il faut se déplacer à plus de 10km.

« Sur la base de ces observations, l'instauration éventuelle d'une consigne sur les bouteilles de vin (et les autres contenants de breuvage) n'occasionnera pas un courant massif favorisant le retour des contenants dans un lieu de dépôt donné », en a conclu le vice-président de CROP, M. Sylvain Gauthier.

Et ce n'est pas étonnant quand on sait que les Québécois en âge de le faire, consomment 0,9 bouteille de vin par mois. Qui prendra la peine d'aller porter une simple bouteille quand on peut la mettre dans le bac à la maison?

Et lorsque l'UMQ s'est prononcée en faveur de la consigne, a-t-elle pensé négocier avec ÉEQ ?

Car, il faut bien le dire, une telle mesure aura des impacts financiers pour les municipalités. En effet, le Régime de compensation prévoit que les producteurs de contenants, emballages et imprimés remboursent 100% des coûts nets de collecte, transport, tri et traitements des matières destinées à la collecte sélective. Or, les contenants consignés ne sont pas assujettis à ce régime. Ceux déposés dans les bacs de récupération deviennent des matières orphelines, sans contribution, et ainsi, en partie à la charge des municipalités.

À titre d'exemple, voici les proportions de contenants de boisson gazeuse consignés qui ont été déposés dans les bacs de recyclage en 2014 :

-30% des contenants de plastique; une progression de 36% depuis 2011

-54% des contenants de verre; une progression de 13% depuis 2011.

Et à cela s'ajoute qu'en cas de consigne, 40 à 85% des bouteilles de vin seraient tout de même déposées dans le bac !

Il faut se rendre à l'évidence; les citoyens sont déjà nombreux à déposer leurs contenants consignés dans les bacs de récupération plutôt que de les rapporter pour se faire rembourser. Les bouteilles de vin ne feront pas exception et cela se traduira par une baisse de la compensation aux municipalités. Là, il sera vrai de dire que la récupération du verre coûte cher !

Qu'est-ce que c'est ?

C'est un comité formé de huit partenaires issus des milieux culturel, sportif et communautaire qui se réunit à l'aube de chaque saison, afin de mettre en commun et promouvoir les activités gratuites destinées aux familles d'Abitibi-Ouest. L'idée a germé pendant l'élaboration de la *Semaine québécoise des familles et des Journées nationales du sport et de l'activité physique*, où tous ont travaillé en synergie afin d'assurer une participation maximale aux activités.

Ainsi, la programmation des familles aux 4 saisons « printemps » fût lancée, suivie de la programmation « été ». Comment avons-nous rejoint les familles ? Via le sac d'école, une publicité dans les journaux, l'afficheur électronique, des affiches dans les endroits achalandés des municipalités, les sites Internet des partenaires et les réseaux sociaux.

Les organismes désireux de nous communiquer leurs activités peuvent le faire via la page Facebook ci-dessous. Par contre, il est important de répondre aux critères suivants : **activité familiale gratuite ou à vocation sociale.**

Suivez-nous sur Facebook « Les familles aux 4 saisons » afin de profiter des activités familiales offertes !

Christian Milot

Coordonnateur Action santé Abitibi-Ouest

[coordo.asao@gmail.com](mailto:coordo.asao@gmail.com)

80, 12e avenue est, La Sarre J9Z 3K6

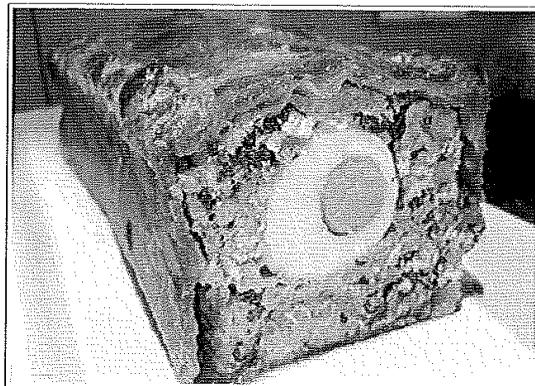
Tél: [819-333-3113](tel:819-333-3113)

Télc: [819-333-3132](tel:819-333-3132)

Cell: [819-339-4282](tel:819-339-4282)

# Pâté de Pâques

Préparation 1 h | Cuisson 1 h | Temps Total 2 h

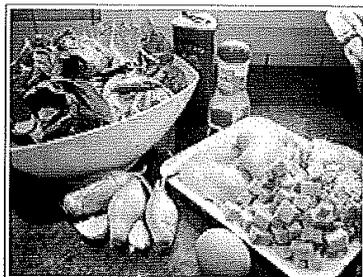


## Ingrédients / pour 6 personnes

2 rouleaux de pâte feuilletée  
400 g de porc maigre (échine par exemple)  
250 g de chair à saucisse  
150 g de jambon (fumé ou non)  
250 g d'épinards frais (une belle botte)  
3 grosses échalotes  
2 gousses d'ail  
quelques brins de persil  
7 oeufs entiers et 1 jaune (pour la dorure)  
50 g de beurre  
sel, poivre

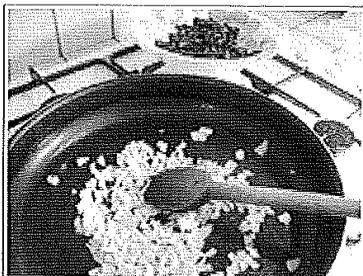
## PRÉPARATION / Pâté de Pâques

1



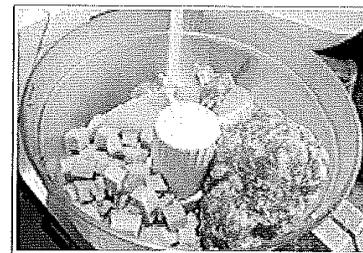
Faire cuire 6 oeufs pendant 10 minutes pour les faire durcir. Laver, essuyer et équeuter les feuilles d'épinards, les couper grossièrement. Faire cuire les épinards dans une grosse noix de beurre à la poêle pendant une dizaine de minutes en ajoutant le persil à mi-cuisson. Reserver dans une assiette.

2



Peler et émincer les échalotes et l'ail, remettre un peu de beurre dans la poêle et les faire dorer quelques minutes.

3



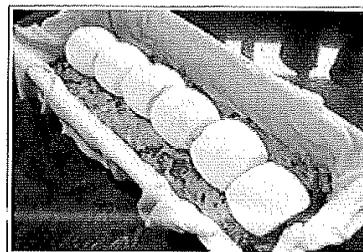
Hacher les 3 viandes au robot, pas trop finement. Mettre dans un saladier.

4



Ajouter les échalottes, l'ail et épinards au hachis de viande, bien mélanger pour que le vert soit bien réparti. Ajouter enfin l'oeuf entier, saler et poivrer, bien mélanger de nouveau.

5



Mettre à préchauffer le four à 200° (entre 6 et 7). Ecaler les oeufs durs. Couper les 2 extrémités afin que le jaune soit plus près des bords, comme ça, on aura de belles rondelles bicolores en coupant le pâté. Beurrer un moule à cake, foncer avec la première pâte feuilletée, ce n'est pas facile vu qu'elle est de forme ronde et que le moule est rectangulaire. Remplir avec une première moitié de farce. Lisser la surface. Aligner les oeufs durs en les enfonçant légèrement. Finir de garnir avec le reste de la farce, lisser et tasser un peu.

### Pour finir



Tailler un rectangle de la même taille que le moule dans la 2ème pâte feuilletée, poser sur le moule et souder les bords en pressant bien. Avec la pointe d'un couteau, dessiner de jolis zig-zag, des étoiles etc... puis avec un pinceau, dorer au jaune d'oeuf. Enfourner pour une heure. Si le dessus prend une coloration trop rapidement, on peut placer un papier alu sur le moule pour le reste de la cuisson. Sortir du four, laisser refroidir une dizaine de minutes puis démouler. Couper délicatement de belles tranches épaisses avec un bon couteau à dents.