



**Merci à l'entreprise L.J.L. Mécanique Électrique
pour la fabrication gratuite de cette superbe galerie.**



ÇA SE PASSE CHEZ
NOUS
PREMIERE EDITION
LA TRACE DES GÉANTS



La belle gang de la Trace des Géants savoure le souper de la victoire.

CARNAVAL 2018

Le spectacle du mercredi du Carnaval.



Le groupe « Les Amis de la Musique » se sont rendus au Domaine de l'Hirondelle pour festoyer.



La visite des joueurs des Huskies et de la mascotte Lappy lors du carnaval.

Coordonnatrice du journal

Dolorès POULIOT 6667

Assistantes à la rédaction

Johanne PIGEON

Nicole POULIOT 6168

Mise en page

Hélène BÉGIN 6651

Marguerite NOLET 6729

Brigitte SAMSON 6063

Pliage et brochage

Rachel POULIOT 6126

Recherchiste publicitaire

Frédéric AUDET 6922

Impression

Municipalité de Ste-Germaine-Boulé

journal_boule@hotmail.com

www.stegermaineboule.com

AVIS IMPORTANT

Tous ceux qui ont à faire paraître dans le journal, des annonces ou articles pouvant intéresser la population, n'oubliez pas que vous avez jusqu'au 15 de chaque mois pour envoyer vos messages par Internet à l'adresse : journal_boule@hotmail.com.

&&&&

Pour lire les journaux locaux des autres paroisses de l'Abitibi-Ouest :

<http://mrc.ao.ca/fr/municipalites>

Choisis le village désiré.

02. Ça se passe chez nous
03. Sommaire
04. Éditorial
05. Municipalité Avis Public, Programme RénoRégion
06. Petit clin d'œil sur des réussites
07. Société d'histoire et de généalogie de Ste-Germaine-Boulé -Fermières
08. Célébrations du temps pascal – Comité du cimetière
09. Message d'un agriculteur
10. Skinoramik
11. Skinoramik carte
12. Célébration des messes – Baptêmes – Gym Cerveau
13. Conseil de la Fabrique - Nécrologie
14. Mouvement des femmes chrétiennes – Jean-Guy Pigeon
15. Capsule santé - tabac
16. Dans mon calepin
17. Dans mon calepin – Tournoi de hockey
18. Dans mon calepin suite
19. Coups de cœur
20. C.L.D.
21. Domaine de l'Hirondelle
22. Caisse
23. Club Le Cotillon
24. Résultats du tirage d'hockey mineur
25. Société d'histoire et de généalogie de Ste-Germaine-Boulé
26. Société d'histoire et de généalogie de Ste-Germaine-Boulé Anecdotes
27. Échos sur des commanditaires – L'épicerie Gauthier
28. Les Entreprises J.L.R. - Tupperware
29. Chronique verte
30. Découvrez le pouvoir des aliments
31. Commanditaires
32. Commanditaires



ÉDITORIAL

Bonjour chers lecteurs et lectrices d'ici et d'ailleurs.

Nous avons connu un mois de février plus qu'exceptionnel, court mais intense.

Bravo et Merci aux gens impliqués dans toutes ces attractions variées et intergénérationnelles qui ont plu grandement.

Le Carnaval avec toutes sa programmation ainsi que le tournoi du hockey mineur ont été très rassembleurs.

Même si la Chartreuse s'y prêtait pour nous réchauffer, plusieurs n'ont pu y goûter car la grippe, cette année, on peut dire s'agrippe et plusieurs ont de la difficulté à s'en débarrasser. Consolez-vous, le printemps s'en vient, déjà les journées sont plus longues, le soleil se lève tôt. Il fera bientôt beau.

Dernier mois cet hiver pour chausser les patins, les skis et les raquettes.
Nous sommes chanceux, nous avons tout ou presque ici, à Ste-Germaine pour profiter à fond de ces plaisirs hivernaux.

Feuilletez l'Info et faites vos choix.

Il y a tout ce qu'il faut pour se garder en santé sous toutes ses formes.

Bon mois de mars

et

Joyeuses Pâques

à vous tous

Le comité de l'Info

Par Dolorès





PROVINCE DE
QUÉBEC
STE-GERMAINE-
BOULÉ
ABITIBI-OUEST



PROGRAMME RénoRégion



AVIS PUBLIC

EST PAR LA PRÉSENTE DONNÉ PAR LA SOUSSignée, DIRECTRICE GÉNÉRALE ET SECRÉTAIRE TRÉSORIÈRE DE LA MUNICIPALITÉ DE STE-GERMAINE-BOULÉ :

QUE lors d'une séance régulière du conseil municipal, tenue le LUNDI 5 FÉVRIER 2018, à DIX-NEUF HEURES TRENTE (19h30), au lieu ordinaire des séances, soit au 199 chemin J.-Alfred-Roy – ÉDIFICE ALFRED ROY, les membres de ce conseil ont adopté;

- Le règlement portant le numéro 227-18, **Code d'éthique et de déontologie des élus municipaux;**

PRENEZ AVIS que ledit règlement entrera en vigueur selon les prescriptions de la loi, soit le jour de leur publication.

CE RÈGLEMENT est déposé au bureau de la municipalité ou toute personne intéressée peut en prendre connaissance durant les heures d'ouvertures.

DONNÉ À STE-GERMAINE-BOULÉ,
Ce 15^{ième} jour de février 2018

Gisèle B. Lapointe,
Directrice générale et secrétaire-trésorière

Ce programme a pour but de permettre aux ménages à faible revenu vivant en milieu rural d'effectuer des travaux sur leur résidence lorsque celle-ci présente une ou plusieurs déficiences majeures.

Vous pouvez bénéficier du programme si :

- Vous êtes propriétaire-occupant d'une maison ou d'un logement situé sur un territoire municipal admissible;
- Le revenu annuel de votre ménage ne dépasse pas le revenu maximum admissible, lequel varie selon la taille du ménage.

Pour être admissible, vous devez :

- Vous inscrire auprès de votre municipalité;
- Faire réaliser vos travaux par un entrepreneur qui possède une licence appropriée de la Régie du Bâtiment Québec;
- D'autres conditions s'appliquent.

Vous voulez en savoir plus?

Communiquez avec votre municipalité ou visitez le site Internet de la **Société d'habitation du Québec.**

Petit clin d'œil sur des réussites



Félicitations à Steeve Drouin, nouvellement diplômé de la 188^e promotion de l'école nationale de Police du Québec.

Il a également reçu le prix de reconnaissance par les pairs (L'École décerne cette mention d'excellence aux aspirants policiers qui, de l'avis de leurs pairs, se sont distingués par leur engagement dans leur formation et l'influence bénéfique qu'ils exercent sur leur entourage, les faisant ainsi rayonner à l'intérieur de leur cohorte.)

Bon succès dans tes nouveaux défis.

PENSÉE

*La vraie façon d'être heureux
c'est d'aimer notre travail
et d'y trouver notre plaisir*

François de Motteville



Félicitations à Ophélie Bégin (petite-fille de Yves Bégin et Francine Audet) 11 ans, qui danse depuis l'âge de 18 mois et qui accumule les succès dans des compétitions d'envergure.

La danse, elle en mange. Ophélie est une jeune passionnée qui pratique 25 heures par semaine, son rêve : monter sur les planches de Broadway.

Vous pouvez suivre ses exploits sur facebook.

Si vous avez vent de succès et réussite de gens de la municipalité, dites-le nous, nous le publierons sur notre page « petit clin d'œil sur des réussites ».



Petit mot de la Société d'histoire et de généalogie

Les membres de la Société d'histoire et de généalogie ont apprécié grandement la participation des personnes qui sont venues à leur local lors de la guignolée du carnaval. Bien que l'espace soit restreint pour le nombre de personnes qui s'y trouvait, plusieurs d'entre vous ont pu être sensibilisés aux ressources que possède la Société. Un merci spécial, à ceux et celles qui se sont attardés à identifier les personnes sur les photos des carnivals antérieurs. En espérant que cette activité déclenche un goût de fouiller dans vos vieilles photos et de retracer celles d'évènements vécus à Ste-Germaine et de les apporter à la Société pour que l'on puisse en faire profiter la communauté.

La Société a reçu dernièrement de nouvelles parutions. Nous avons acquis les livres du 100^e de La Reine, La Sarre et Macamic. Nous avons reçu un don de Monsieur Claude Chabot de St-Rédempteur qui nous a fait parvenir un dictionnaire généalogique sur ses recherches sur la descendance de Mathurin Chabot. Ce dictionnaire vient s'ajouter à celui des Audet-Lapointe que nous possédions déjà. Nous sommes à la recherche d'une personne qui serait intéressée à occuper un poste de secrétaire à la Société.

Celle-ci doit répondre aux critères du programme Subventions salariales d'Emploi Québec. Si intéressés, communiquez avec Monsieur Frédéric Audet.

Si vous êtes intéressés à partager vos connaissances et vos recherches en généalogie, des administrateurs sont sur place le mardi de 13h à 16h et le mercredi de 18h à 21h. Vous pouvez utiliser gratuitement les sites de recherche de la Société et vous faire accompagner si vous en avez besoin. Au plaisir de partager vos histoires,

Régis Côté, secrétaire



CERCLE DE FERMIERES

Prochaine réunion le 12 mars à 13h.

Morceaux à faire :

- Gilet avec capuchon
- Patte de bébé
- Art culinaire : 3 morceaux de fudge

Bon travail!

Bonne année à toutes nos fermières!

Nicole Fournier



COMITÉ DU CIMETIÈRE

TARIFS EN VIGUEUR POUR LA GESTION DU CIMETIÈRE

HORAIRE DES CÉLÉBRATIONS

DU TEMPS PASCAL

Dimanche le 25 mars à 9h 30 :
Dimanche des Rameaux et de
la Passion à Ste-Germaine

Mardi le 27 mars à 14h :
Messe chrismale à Amos

Jeudi le 29 mars à 19h :
La Cène du Seigneur à
Palmarolle

Vendredi le 30 mars à 19h :
Le Chemin de Croix à
Ste-Germaine

Samedi le 31 mars à 20h :
La Veillée pascale à
Ste-Germaine

L'amour de Dieu a fait merveille.
Nous sommes invités à nous
souvenir dans le passage de la mort
à la vie de son Fils. Ce jour que fit le
Seigneur est un jour de joie. Alléluia!

Lise Bégin

Location d'un lot de 3 X 5 : 100,00\$

Location d'un lot de 5 X 10 : 200,00\$

Location d'un lot de 10 X 10 : 300,00\$

Prix pour l'entretien d'un lot de
3 X 5 (30ans) : 200,00\$

Prix pour l'entretien d'un lot de
5 X 10 (30 ans) : 300,00\$

Prix pour l'entretien d'un lot de
10 X 10 (30 ans) : 400,00\$

Prix pour un columbarium
(les 2 rangées du haut) : 1100,00\$

Prix pour un columbarium
(les 2 rangées du bas) : 1200,00\$

Prix pour creuser une fosse (cercueil) : 290,00\$

Prix pour creuser une fosse (urne) : 100,00\$

Frais de déneigement pour entreposer
un corps au charnier : 60,00\$

Droit d'entrée pour un non-paroissien : 100,00\$

Réparation de terrain pour un corps : 100,00\$

Sondage pour un terrain : 50,00\$

Entrée pour une niche (assurance) : 75,00\$

Ouvrir la porte pour une niche : 50,00\$

Le comité du cimetière :

Claire Laflamme-Couture, Hélène Bégin,
Marie-Thérèse Dupuis, Ghislain Audet

MESSAGE D'UN AGRICULTEUR IMPLIQUÉ

Lors du 29e Festival du hockey mineur de Ste-Germaine-Boulé, les Producteurs de Lait du Québec (PLQ) ont été un commanditaire majeur en distribuant aux jeunes joueurs 1200 contenants de lait au chocolat. Étant moi-même administrateur aux Producteurs de Lait d'Abitibi-Témiscamingue (PLAT), j'ai eu l'honneur de remettre des médailles et trophées aux équipes finalistes.

Mercredi le 14 février, j'ai assisté à l'assemblée générale annuelle d'Agropur coopérative laitière, au Palais des congrès de Montréal. Agropur a ristourné en 2017 \$65,000,000 à ses 3390 membres. Agropur emploie 8300 personnes et est le 20e plus grand transformateur mondial de produits laitiers. À Ste-Germaine-Boulé, les 4 entreprises laitières sont membres de cette grande coopérative. Chaque fois que vous achetez un produit d'Agropur: NATREL, QUÉBON, OKA, IOGO, SEALTEST ainsi qu'une très grande variété de fromages fins, vous contribuez à l'essor économique de votre municipalité.

Le 1er février dernier, les médias se sont empressés d'annoncer une hausse du prix du lait. L'augmentation de 1¢ à 3¢ le litre a été attribué à toute la filière sauf

aux producteurs qui ont subi une diminution de 10¢/hl.

Nos entreprises laitières sont dynamiques et prospères, elles apportent un plus à notre municipalité. Elles seront présentes sur notre territoire pour de nombreuses années car elles sont toutes en mode transfert à la prochaine génération. Soyons fiers de ces hommes et femmes qui perpétuent le labeur de nos ancêtres!

Bertrand Bégin



FERME PRINCY
222, rue principale
C.P. 187

Ste-Germaine-Boulé (Québec)
Tél. : 819 787-6138
Cell. :819-333-7746

222, rue principale C.P. 187
Ste-Germaine-Boulé (Québec)
Tél. : 819 787-6138
Cell. :819-333-7746

FÉLICITATIONS

**L'AUDACE VAUT MIEUX EN
TOUTE AFFAIRE QUAND
ON VEUT RÉUSSIR**



Nous voilà déjà en mars le plus beau mois pour venir faire une tournée dans les sentiers du Skinoramik, quelques descentes dans la glissade, une visite au Shack à Pépère et pour terminer une bonne soupe au chalet tout en se permettant une bonne jasette avec les parents et amis.

Nos bénévoles seront présents toutes les fins de semaine de mars et en plus tous les jours durant la semaine de relâche de 10h00 à 16h30. Votre présence et vos sourires sont leur récompense.

Nous avons toujours besoin de bénévoles pour les fins de semaine et la semaine de relâche, si vous avez de la disponibilité n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Beaucoup de travail a été fait au cours des derniers mois au niveau des sentiers de raquette. Nous avons maintenant **8 sentiers de raquette**, tous bien balisés, bien identifiés.

Des cartes des sentiers avec la mention « vous êtes ici » ont été installées le long de ceux-ci, donc pas de danger de se perdre.

Vous pouvez trouver une carte de tous les sentiers avec les distances sur Facebook Club Skinoramik.

Le Club vous offre en plus **8 sentiers de ski, 2 sentiers multifonctionnels soit pour la marche ou le «vélo d'hiver»**.

Pour la glissade le club Skinoramik met à votre disposition 8 tubes permettant une descente sécuritaire. Au club vous pouvez aussi y emprunter des skis ou des raquettes, il y en a pour tous les âges. Le Club vous offre aussi la possibilité de louer les bicyclettes (vélo d'hiver), nous en avons deux, le coût est de 15,00\$ de l'heure.

Lorsque le chalet est ouvert le Shack à Pépère est toujours chauffé ce qui vous permet d'y prendre un peu de repos, une bonne collation et une petite jasette.

Le 18 mars nous aurons le brunch du printemps qui sera servi de 10h00 à 12h00. Le coût est de 10,00\$. Pour les moins de 12 ans il est de 5,00\$ et pour les moins de 5 ans gratuit.

Pour l'accès aux sentiers les coûts sont pour une journée :

Ski : 8,00\$. Pour les moins de 16 ans 5,00\$

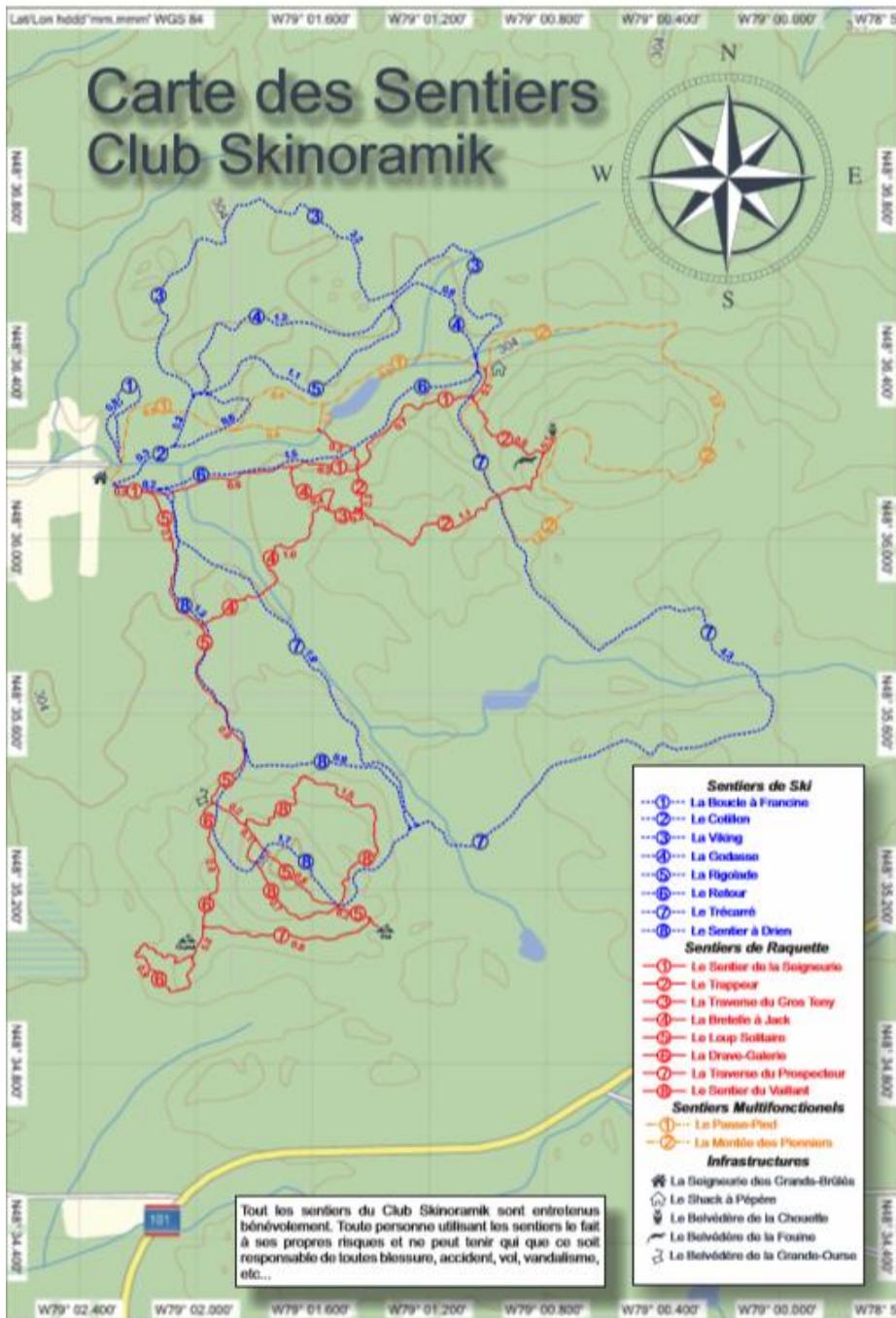
Raquette-marche-vélo d'hiver : 3,00\$. Pour les moins de 16 ans gratuits

Glissade : accès gratuit

Passé familiale pour une journée 20,00\$ vous donne accès à tous les sentiers.

N.B. Ces coûts s'appliquent aussi durant la semaine de relâche

Bernard Jobin



Cartographie et données terrain: Mactin Arcand
 Cette carte s'appuie sur l'information géographique de sources gouvernementales. Certaines données ont
 subi des adaptations et des transformations qui ont pu modifier la donnée originale. Cette carte a été créée
 dans un but éducatif seulement et ne doit en aucun cas servir de référence cartographique officielle.
 Format de carte: Mapasoft, Mapasoft 2.1
 Logiciels: Garmin Basecamp, Global Mapper, Expert GPS, GPS Status, Comenius et Adobe Acrobat.

Version 1.2.3



CÉLÉBRATION DES MESSES

Voici les intentions des messes qui seront célébrées au cours du mois de mars 2018.

Les dimanches à 9h30.

Dimanche le 04 mars :

- **Thérèse Couture** / Funérailles
- **Florent Jalbert** / Chorale
- **Eulalie et Israël Nolet** / Elisabeth

Dimanche le 11 mars :

- **Célébration de la Parole**

Jeudi le 15 mars:

Domaine de l'Hirondelle à 13h30

- **Gemma Bégin** / Marie-Berthe Jalbert
- **Madeleine Vachon** / Arnold et Ghislaine
- **Parents défunts** / Marie-Thérèse Dupuis

Dimanche le 18 mars :

- **Gemma Bégin** / Olivette Jalbert
- **Laurier Morin** / Funérailles
- **Clément Bégin**
/ Les employés de transport Bégin

Dimanche le 25 mars :

- **Bernadette Bisson**
/ Benoit Rancourt et France Jalbert
- **Émilie Chabot** / Funérailles
- **Lydia Audet** / Succession

Samedi saint 31 mars 20 heures :

- **Amédée Rancourt et Eugénie Drouin** / Florent Rancourt
- **Marguerite Bégin-Chabot** / Funérailles
- **Jeanne-Mance Rancourt** / M.F.C.

BAPTÊME

Bonjour tout le monde,

A été baptisée le 4 février 2018

KAYLA-ROSE BÉLANGER fille de Camille Papineau et Samuel Bélanger-Drolet de notre paroisse.

Ainsi que le 4 mars 2018

BÉATRICE ROY fille de Mélanie Caron-Croisetière et Mickaël Roy aussi de Ste-Germaine.

Guylaine



**Gym Cerveau
à
Boulé**

Les rencontres de Gym Cerveau se poursuivent jusqu'au 21 mars. Vous n'avez qu'à vous présenter au local en-haut au Centre Récréatif le mercredi de 13h00 à 15h00.

Marlen Bégin

CONSEIL DE FABRIQUE

Statistiques 2017 :

Nous avons célébré 7 baptêmes et 5 funérailles dans notre église, au cours de la dernière année et nous avons accueilli 8 sépultures dans notre cimetière paroissial.

Reçus pour dons :

La Fabrique peut émettre des reçus pour fin d'impôts, à la fin de chaque année, pour la capitation (dîme), dons en argent, quêtes dominicales, lampes et lampions. Pour obtenir un reçu de dons lors des quêtes dominicales ou funéraires, il suffit de déposer sa contribution dans une enveloppe cachetée et identifiée à votre nom ou un numéro que la Fabrique vous attribuera.

Reçus pour impôts 2017 :

Si vous n'avez pas reçu votre reçu, veuillez communiquer au 819-787-6137.

Campagne d'huile à chauffage :

Merci de contribuer à notre campagne d'huile à chauffage. Des enveloppes sont disponibles, à l'église.

Offrandes de messes et cimetière (location de lots ou de niches et entretien du terrain): Veuillez communiquer avec Claire Couture, responsable 819-787-6961.

Vos marguilliers :

Ghislain Audet, Gilles Bégin, Marthe Côté,
Benoît Gagnon, Arnold Jalbert et Rock Vachon

NÉCROLOGIE



**Madame Bernadette
Gourde-Daniel,
1926-2018**

BOULÉ- Est décédée le 4 février 2018, aux CISSS-AT CHSLD de Macamic, à l'âge de 91 ans, madame Bernadette Gourde Daniel, fille de feu Élude Gourde et de feu Rosanna Faucher. Madame Bernadette Gourde Daniel était l'épouse de feu Hormidas Daniel. Elle était domiciliée à Ste-Germaine-Boulé.

La défunte laisse dans le deuil ses enfants: feu Réjean (Carmella Pelletier), Lise (Simon Brouard), Nicole (feu Jean-Guy Caron), Gaétane, Lorraine (Donald Gravel), Noël (Lauréanne Héroux), Marianne (Gaétan Morin), ses 16 petits-enfants, ses arrière-petits-enfants, son frère et ses sœurs, ses beaux-frères et belles-sœurs, ses neveux et nièces ainsi que de nombreux parents et amis.



Bienvenue membres, non-membres et amies au
4^{ème} rendez-vous du M.F.C.

Thème :

Le don peut-il changer notre vie?

Date : vendredi 16 mars

Accueil : 9h00

Local : 199, Chemin J.-Alfred-Roy

À l'ordre du jour :

1- Échange sur le P.A. du mois

Chaque personne cherche le bonheur.
Mais souvent nous empruntons des
chemins qui ne nous comblent pas.

L'individualisme semble l'un d'eux

En quoi met-il en danger nos valeurs de
société?

Quels en sont ses ravages dans notre vie
chrétienne?

Le traitement nous apparaît nul autre que le
Don.

**On donne à qui? On donne Quoi? On
donne pourquoi? On donne comment?**

De nos réflexions, nous découvrirons le
portrait des personnes qui ouvrent leur
cœur pour faire battre à nouveau le cœur
des autres.

2- Bouffe amicale (apportez votre lunch : «
On se raconte et on chante pour les
anniversaires»)

3- Place au divertissement

Vous aimez les jeux de société de cartes ou
autres activités?

Vous avez l'après-midi pour vous amuser
dans un climat de gaité et d'amitié.

**Que c'est bon d'être ensemble
et devenir des amies!**

On vous y attend,

L'équipe locale

**Fièvre saisonnière *Stihl*
chez Jean-Guy Pigeon**



La fièvre saisonnière bat déjà
son cours et Jean-Guy a fait le plein
d'équipements **Stihl**. Eh oui, profitez dès
maintenant de spéciaux sur plusieurs modèles
de scies à chaîne ainsi que coupe-herbe,
débroussailleuses, souffleurs, équipements
Kombi système etc. Préparez-vous pour cet été.
Procurez vous des équipements fiables et de
qualité. On en a pour toutes les utilisations, des
modèles à essence et à batterie.

Les produits **Stihl** sont conçus pour respecter les
standards de qualité et de durabilité sans
compromis. C'est pourquoi **STIHL** est la marque
d'équipements motorisés d'extérieur la plus
vendue au monde.

Venez faire votre choix.

On est ouvert du **mardi au samedi**
de 9 hr à midi et 13 hr à 17 hr.

Suivez nous sur facebook !

Au plaisir de se rencontrer !

Garage Jean-Guy Pigeon
817-787-6667

CAPSULE SANTÉ DU MOIS DE MARS

L'effet du tabac sur la santé

Les études le disent, le tabagisme est néfaste pour la santé. La nicotine présente dans le tabac est un stimulant, donc nuit au sommeil. Elle a aussi pour effet d'augmenter la tension artérielle et le rythme cardiaque. Le tabagisme affecte l'humeur, diminue l'endurance physique et la vitesse de récupération après l'effort. Les fumeurs ont tendance à plus manger des aliments salés et gras, car leurs sens du goût et de l'odorat sont diminués. La consommation peut également avoir des effets négatifs sur les relations interpersonnelles. De plus, elle endommage le système respiratoire donc les fumeurs ne tardent pas à souffrir d'essoufflements, de laryngites, de toux, de bronchites et parfois même d'infections, de cancer des poumons et de maladies pulmonaires. Les études montrent que l'espérance de vie des fumeurs est en moyenne 10 ans de moins que celle des non-fumeurs.

Maintenant, que se passe-t-il quand une personne cesse de fumer?

Les avantages à court terme : **20 min plus tard** : La tension artérielle et la fréquence cardiaque diminuent et la température des mains et des pieds augmente. **8h plus tard** : le pourcentage de monoxyde de carbone dans le sang diminue. Le monoxyde de carbone est un gaz toxique directement responsable de la diminution des capacités physiques et sexuelles. Une fois inhalé via la fumée de cigarette, il passe très rapidement dans le sang et se fixe aux globules rouges à la place de l'oxygène.

Donc, lorsque le pourcentage de monoxyde de carbone dans le sang diminue, on augmente le pourcentage d'oxygène. **24 heures plus tard** : Le risque de crise cardiaque est diminué. **48 heures plus tard** : Les terminaisons nerveuses s'adaptent à l'absence de nicotine et les capacités olfactives (odorat) et gustatives (goût) s'améliorent. **72 heures plus tard** : la respiration devient plus facile en raison de l'arbre bronchique qui se détend. **2 à 3 mois plus tard** : La circulation sanguine s'améliore et la capacité pulmonaire augmente jusqu'à 30%.

Les avantages à long terme : **1 à 9 mois plus tard** : La toux, la congestion des sinus, la fatigue et l'essoufflement diminuent et la capacité énergétique globale de l'organisme augmente. **1 an plus tard** : il y a une diminution de 50% du risque de décès par maladies cardiovasculaires. **5 ans plus tard** : Le risque de maladies cardiovasculaires est maintenant presque égal à celui d'une personne n'ayant jamais fumé. Il y a également une diminution de 50% du risque de décès par cancer du poumon. **10 ans plus tard** : Le risque de décès par cancer du poumon est presque égal à celui d'une personne n'ayant jamais fumé. L'incidence d'autres cancers comme la bouche, le larynx, et les reins est aussi diminuée. **Finalement, 15 ans plus tard** : Le risque de maladies cardiovasculaires et d'accident vasculaire cérébral (AVC) est pratiquement identique à celui d'une personne n'ayant jamais fumé.

Caroline Jalbert,
étudiante en kinésiologie.

Dans mon calpin

Bonjour à vous amis lecteurs,

Depuis la dernière parution de l'Info plusieurs événements se sont déroulés et je vais tenter de vous résumer cela en plus de vous brosser un tableau de ce qui s'en vient. Bonne lecture !!

Le 27 janvier dernier a eu lieu La Trace des Géants au Skinoramik, les gens qui participaient à cette activité plein-air se voyaient offrir la possibilité d'opter pour un 12 heures (6h00 à 18h00) ou un 6 heures (midi à six). L'activité qui en était à sa première édition a affiché complet avec trente participants. Tout ce beau monde était convié à un souper chaleureux dans le chalet du Skinoramik pour terminer la soirée. La Trace des Géants a également remis la somme de 250.00\$ au développement du Skinoramik et 50\$ au téléthon la Ressource. Bravo à tous nos Géants qui ont participé à cette journée plein-air et à nos valeureux bénévoles.



La belle gang de
La Trace des Géants
savoure le souper de la victoire.

Du 7 au 11 février notre Carnaval battait son plein et Ste-Germaine était au rendez-vous pour festoyer sa 58^e édition ensemble. Plusieurs activités se sont déroulées au village et encore une fois vous êtes plusieurs à avoir mis du vôtre pour la réalisation de cette fête hivernale sur plusieurs jours. Je suis fier de voir plein de générations s'activer, s'impliquer et participer et ainsi garder ce rassemblement bien vivant dans notre communauté. Comme le disait Monon'c Jack ... Que Ste-Germaine reste le village où il fait bon vivre. Votre présence nombreuse aux



diverses activités est la paye de nos bénévoles.

Départ de la 5^e Mission Adrien,
le dimanche matin du Carnaval.

Avez-vous eu la chance de participer à la guignolée du jeudi du Carnaval ? Une merveilleuse soirée et j'aimerais remercier Patrice, Régis et Gervais Bégin pour l'accueil dans leur bâtiment de ferme ainsi que Dolorès Pouliot, Johanne Pigeon et Jean-Guy Pigeon pour leur accueil dans le garage Jean-Guy Pigeon.

TOURNOI DE HOCKEY

Et voilà! La 29e édition est terminée! Je voudrais remercier personnellement chacune des équipes, joueurs, parents, supporteurs, amis, beaux-frères cousins, bref tous ceux qui ont participé ou assisté à ce tournoi!

Chacun de vous, par vos commentaires, vos actions et votre présence avez contribué au succès de cette édition.

Je tiens également à souligner l'apport des jeunes (et j'insiste sur le JEUNES) bénévoles! Vous auriez dû voir la motivation qu'ils avaient tout le long de la fin de semaine!

Merci également à Mme Céline Bluteau pour la cuisine! C'était tellement bon la bonne bouffe maison (même les petits pains étaient faits maison).

Bref, en mon nom et celui des membres du comité organisateur, je vous dis à l'an prochain pour une 30e édition mémorable!

Voici également les gagnants:

- Pee-wee B : LJL Mécanique de La Sarre avec Matys Goulet de Ste-Germaine.
- Pee-wee A: Sports Expert La Sarre avec Malik Bisson de Ste-Germaine.
- Bantam B: Publicité MB d'Amos.

Merci!

Sébastien Bégin,
président



Cette soirée nous a permis d'entendre Guillaume Beaulieu raconter deux de ses contes. Quelle soirée !!

J'aimerais également remercier Hormidas Morin qui nous a permis de préparer ensemble l'exposition des trappeurs au Carnaval le samedi soir. Merci Hormidas !

Au moment d'envoyer mes textes, Ste-Germaine s'apprêtait à recevoir 20 équipes lors de son 29^e Tournoi de Hockey Mineur de Ste-Germaine. À chaque année notre tournoi est l'hôte de parties enlevantes où l'action est au rendez-vous.



Le mois de mars nous fait espérer un temps hivernal moins rugueux. Pourquoi ne pas en profiter pour aller visiter notre Skinoramik. Quelle chance pour nous d'avoir à proximité un club plein-air où ski, raquettes, marche en forêt et vélo de neige sont à notre portée. Le Chalet d'accueil sera ouvert pendant la semaine de relâche scolaire soit du 5 au 9 mars. Profitez en les amis !!



Nous allons regarder la possibilité d'offrir du patin libre et hockey en journée

Parlant de la semaine de relâche, le Comité Local de Développement organisera une soirée glissade sur le cap. Je sais que la gang regarde pour offrir chocolat chaud et musique. Vous êtes invités le mercredi 7 mars en soirée vers 19hr. On rejoint la glissade par la rue de la Montagne.

Dans le dernier Info, je vous ai transmis avec le CLD un sondage concernant les repas du mercredi, je tiens à vous remercier pour avoir pris le temps de le compléter et de me l'avoir retourné. Nous allons le faire suivre. Merci.

Pendant le carnaval, nos équipes de Hockey jeunesse ont reçu la visite des équipes de Taschereau. Cette année c'est encore une quarantaine de jeunes de notre municipalité qui jouent pour une de nos équipes. Bravo.

Sur ce je vous souhaite une belle fin d'hiver et prochainement (fin mars début avril) nous allons commencer les tournages du prochain film « **Les Passes Croches à Placide** ». Très très hâte de voir ce que David Trempe et Julie Dallaire nous préparent. À suivre, si vous voulez lire le conte qui inspirera le film il est dans notre recueil Les Contes et Légendes du Rouet disponible chez Épicerie Gauthier.



Le petit Placide n'a pas dit son dernier mot...

Vous pouvez me joindre par téléphone au 819-787-6221#42 ou mariotremblay7607@gmail.com

Mario Tremblay,
organisateur du milieu communautaire
de Ste-Germaine

Coups

Ce mois-ci nous vous présentons les coups de coeur de Cynthia Guénette.

Quel est le livre qui vous a marquée?

Lorsque je lis, ce doit être léger, drôle, divertissant. L'auteure Québécoise **Annie Quintin** est un coup de coeur pour moi. J'ai lu son premier livre « **Désespérés s'abstenir** » en une soirée. C'est une histoire d'amour à l'ère d'internet écrite avec un humour incisif. Ce livre nous accroche du début jusqu'à la fin. Elle a sorti la suite « **Cher trou de cul** » quelques années plus tard, qui est tout aussi bon sinon plus !



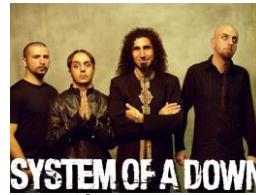
Quel est votre film à revoir?

« **Un havre de paix** », film adapté du livre de **Nicholas Sparks**. Une jeune fille sans attache fuit son passé et se retrouve dans un petit village de la Caroline du Nord. L'histoire est belle, touchante et bouleversante mais je ne peux m'empêcher de l'écouter 2-3 fois par année.



Quel est votre spectacle coup de coeur?

System of a down



SYSTEM OF A DOWN

à Rivière-du-Loup sur une scène extérieure. Il faisait froid, il pleuvait, ventait, jusqu'à la dernière minute on ne savait pas si le spectacle aurait lieu. Finalement le groupe s'est produit, on devait être 50 à être restés. Le groupe nous a donné une performance extraordinaire. On a même eu le droit d'aller sur la scène.

Et dans le domaine musical

J'écoute de tout mais j'ai une préférence pour le punk-rock comme All Time Low, Neck Deep, With Confidence et plus récemment mon coup de coeur musical va à Volbeat.



Quelle exposition vous a séduite?



Ayant grandi au Témiscamingue, **la biennale internationale d'art miniature**

de Ville-Marie est un incontournable. Pour faire de si petites créations, il faut de grands artistes!

Rejoignez-nous sur Facebook : **Les amis de la culture de Ste-Germaine**

COMITÉ LOCAL DE DÉVELOPPEMENT



Le CLD tient à remercier pour le recueil contes et légendes du rouet tous nos (nombreux) artisans qui ont rendu possible ce recueil. BRAVO!!!

Le CLD aimerait également en profiter pour remercier tous nos partenaires financier qui ont permis à ce projet culturel pour notre communauté de voir le jour.

MERCI à la Caisse Desjardins d'Abitibi-Ouest pour leur confiance dès le début du processus et leur implication en tant que partenaire majeur au projet.

Un merci également du fond du cœur à M. François Gendron, la municipalité de Ste-Germaine, Garage Jean-Guy Pigeon, Épicerie Gauthier, Les Fantaisies d'Isabelle, Solid Gym, la Station du Coin et le Casse Croûte de l'aréna d'avoir embarqué dans le projet avec nous.

Vous pouvez vous procurer votre recueil chez Épicerie Gauthier au coût de 20\$.

Un immense merci à tous ceux qui sont venus manger des crêpes ou du spaghetti. Nous avons eu une année record ! L'argent amassé servira pour l'achat d'une table à langer pour la toilette du parc ainsi que l'installation d'un gazébo proche des jeux d'eau.

Votre Comité local de développement :

- ❖ :Cynthia Guénette
- ❖ Jacynthe Lebel
- ❖ Christine Doré
- ❖ Sophie Vachon-Bordeleau
- ❖ Anne-Marie-Bégin
- ❖ Mélissa Rancourt
- ❖ Marie-Eve de la Chevrotière

*** RAPPEL ***

L'AGA du Comité local de développement aura lieu le dimanche 18 mars à 9h30 dans la salle en haut de l'aréna.

Bienvenue à tous !



Christine MOORE,
Députée de
l'Abitibi-Témiscamingue

LA SARRE

Par voie postale ou en personne :
29, route 111 La Sarre (Québec)
J9Z 1R8

**Ouvert le mardi, de 9h à 12h
et de 13h à 16h.**

Par téléphone ou télécopie :
819-339-2266



DOMAINE DE L'HIRONDELLE

- **BIENVENUE** à Mme Marie-Jeanne Gervais Germain, nouvellement arrivée au Domaine de l'Hirondelle. Nous sommes heureux de vous accueillir et souhaitons que vous serez heureuse parmi nous.
- Des dons **IN MEMORIAM** ont été faits à la mémoire de Mme Bernadette Gourde Daniel. Merci!
- **LES AMIS DE LA CHANSON** : Marcel Chabot, Jean-Marie-Vigneault, Richard Bégin, Rolande Fournier, Katrine Poliquin, Marie-Andrée Jalbert et Raymonde Jalbert ont présenté une activité musicale au Domaine de l'Hirondelle, à l'occasion de l'ouverture du Carnaval. Ils en ont aussi profité pour souligner de façon particulière, la Saint Valentin!
- **MESSE** : Prochaines messes au Domaine de l'Hirondelle, les jeudis 15 mars, 19 avril, 17 mai et 21 juin, à 13 heures 30. Bienvenue!
- **HEURE D'ADORATION** animée par les Femmes chrétiennes, le vendredi 2 mars à 13h 30.

VENTE DE GARAGE : samedi le 24 mars de 13 à 16 heures. La générosité de nos donateurs nous permet de rafraîchir notre inventaire. Merci!

- **CARTE DE MEMBRES 2018** : Vous pouvez vous procurer votre carte de membres du Domaine de l'Hirondelle auprès du conseil d'administration, des employés et des familles de nos résidents.
- Visitez notre page **FACEBOOK** « Domaine de l'Hirondelle », afin d'y voir plusieurs photos de nos activités et d'objets disponibles dans nos ventes de garage.
- **HÉBERGEMENT**: Pour informations et/ou mettre votre nom sur notre liste d'attente, communiquez avec Linda Bellavance, directrice générale, au Domaine de l'Hirondelle au 819-787-2035.

SERVICE DE DÉNEIGEMENT



**FERME PRINCY
BERTRAND BÉGIN**

**222, rue principale C.P. 187
Ste-Germaine-Boulé (Québec)
Tél. : 819 787-6138
Cell. :819-333-7746**

VOTRE CAISSE VOUS INFORME

Profiter des avantages d'être membre d'une coopérative de services financiers c'est avoir accès à des rabais, remises en argent, bonifications de taux et exclusivités liés aux produits et services financiers Desjardins. Également, nos services d'assistance téléphonique **gratuits** sont offerts 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, par une équipe d'experts pour obtenir de l'aide en matière de vol d'identité, de voyages et de succession. Alors, à la Caisse Desjardins de l'Abitibi-Ouest, être membre sera toujours ... un avantage !

RABAIS DE 3 JOURS SUR L'ASSURANCE VOYAGE DESJARDINS

Vous prenez des vacances au soleil cet hiver ? Optez pour l'Assurance voyage Desjardins et, en tant que membre, profitez d'un rabais de 3 jours sur votre assurance. Certains imprévus en voyage peuvent être vraiment désagréables et même coûter très cher. Soins de santé d'urgence, annulation de voyage, perte de bagages... Nous sommes là pour vous !

Pour obtenir un prix, visitez
Assurancevoyagedesjardins.ca.

DÉPÔT DIRECT – UN RACCOURCI PAYANT

Opter pour le dépôt direct, c'est vous assurer que les montants qui vous sont dus suivent le plus court chemin vers votre compte. Vos remboursements d'impôt et les montants que vous recevez chaque mois du gouvernement sont des exemples de versements que vous pouvez inscrire au dépôt direct.

N'attendez plus, inscrivez-vous
au **dépôt direct!**

PRENEZ PART AUX DÉCISIONS DE VOTRE CAISSE !

Posez des questions sur les activités et les résultats de votre caisse et exprimez votre point de vue. Utilisez votre droit de vote pour adopter les règlements ou encore décider de l'utilisation des excédents de la Caisse. Élisez les dirigeants qui siégeront au conseil d'administration et au conseil de surveillance.

**Comment? En participant à l'assemblée
annuelle de votre Caisse Desjardins de
l'Abitibi-Ouest :**

**Lundi 9 avril 2018, 19 h à la Salle
Desjardins au 500, rue Principale à La
Sarre !**

ÊTRE MEMBRE DESJARDINS
A SES AVANTAGES !
www.desjardins.com/avantages

 **Desjardins**
Caisse de l'Abitibi-Ouest

Réalisons  ensemble

VOICI LES GAGNANTS DU TIRAGE D'HOCKEY MINEUR :

1^{er} prix 1000\$ en crédit voyage :

Hugo Gingras de Ste-
Germaine

2^e prix deux billets pour les
Canadiens de Montréal :

Cécile Poirier de La Sarre

3^e prix un abonnement annuel chez
Solid gym :

Régis Bégin de Ste-Germaine

4^e prix une paire de lunettes
Oakley :

Christine Pichette de Rouyn

5^e prix Un ensemble Tupperware :

Ghislain Breton

6^e prix 4 billets souper/soirée pour
le Festival du Bœuf :

Sylvain Gilbert de Ste-
Germaine

7^e prix un chandail des Huskies :

Mario Tremblay de Ste-
Germaine

8^e prix 150\$ chez SMC mécanique :

Mélanie Carrier

9^e prix 100\$ à la Station du coin :

Joël Bruneau d'Authier

10^e prix 100\$ chez Jean-Guy
Pigeon :

Patrick Métivier de La Sarre



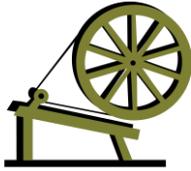
29^e tournoi de hockey mineur

MERCI !!!

Le comité:

- Sébastien Bégin
- Patricia Garneau
- Patrice Bégin
- Régis Bégin
- Jérémie Gilbert
- Dylane Levesque

Sébastien Bégin



Société d'histoire et de généalogie
de Sainte-Germaine-Boulé

Anecdotes de la Société d'histoire et de généalogie

Affaires de moutons, de chiens et d'ours

En 2014, des membres de la Société ont eu la permission de consulter les livres des minutes de la corporation municipale de Palmarolle couvrant les années 1926 à 1954, période pour laquelle notre municipalité en faisait partie. Durant les années 30, les colons étaient confrontés à des épisodes où leurs moutons étaient étranglés selon leurs croyances par des chiens. Un règlement municipal obligeait ainsi le propriétaire d'un chien reconnu l'auteur de ce méfait à dédommager le plaignant. Selon cet article, la corporation municipale acceptait de verser 5,00\$/mouton étranglé au propriétaire ayant subi cette perte à moins que le maître du chien coupable de ce « crime » ait été identifié et ainsi tenu de payer ce montant.

Voici le libellé d'une résolution votée à la réunion du conseil le 3 avril 1939. Par souci de confidentialité, nous avons changé les noms des deux propriétaires cités dans cette affaire. Voici cette résolution du 3 avril 1939 :

« Proposé par Rosaire Vallières et secondé par Jean Bizier qu'un avis soit envoyé à Jack Léonard comme suit :

Étant donné que ce conseil a reçu de M. Placide Lajoie de Ste-Germaine une réclamation pour deux de ses moutons étranglés par le chien de Jack Léonard dans le cours du mois de février, nous lui demandons de bien vouloir prendre un arrangement avec M. Lajoie lui-même, étant donné que par l'entremise du conseil les frais d'inspection et de réclamation lui coûteraient quelque argent, il est bien attendu qu'à notre prochaine séance du conseil qui aura lieu le premier de mai 1939, cette affaire devra être réglée ou le conseil sera dans l'obligation d'agir et les frais lui seront chargés. »

Adopté unanimement

À la lecture d'une autre résolution en date du 4 février 1941, le bénéfice du doute pourrait être soulevé quant à la responsabilité réelle de ce chien et de celle de son maître Jack Léonard. En voici la teneur :

« Proposé par M. Rosaire Vallières et secondé par M. Napoléon Roy que ce conseil réitère la demande faite à plusieurs reprises par les années passées pour que le gouvernement paye à l'avenir une prime d'ours. Ce conseil est positif qu'ici même à

Palmarolle, dans quatre-vingt-dix-neuf (99%) des cas, les moutons sont dévorés par les ours et non pas par les chiens. En conséquence, ayant une prime pour détruire les ours, ce serait beaucoup de fait en faveur des cultivateurs.»

Adopté unanimement



Photo : Auguste Leclerc et Rosaire Leclerc

Une histoire de loups (Rapporté dans La Frontière du 21 juillet 1953)

Les éleveurs du comté d'Abitibi-Ouest ont maintenant à faire au danger séculaire des loups, qui jusqu'ici étaient presque inexistantes à cet endroit. Deux génisses et onze agneaux furent dévorés jusqu'ici. Il est à supposer que les feux de forêts des dernières semaines ont chassé ces bêtes sauvages de leur habitat favori et qu'elles ont changé leur diète de chevreuil et d'original pour goûter aux succulents agneaux et aux jeunes bovins des fermes avoisinantes.

Les attaques nocturnes de ces bêtes voraces ont été signalées à cinq endroits à Ste-Germaine; chez P.-A. Aubin du rang 5, deux génisses d'un an furent dévorées; chez N. Tousignant, quatre agneaux; chez M. T. Pomerleau, un agneau; chez Alphonse Lamarre, quatre agneaux; chez J.-É. Bélanger, deux agneaux. C'est sur cette dernière ferme qu'un loup a été pris sur le fait, tôt le matin, par M. Raymond Bélanger. Il tenait un jeune agneau à la gorge après en avoir étranglé deux autres. Lorsqu'il prit la fuite, sa troisième victime était sur le point de succomber.

Les renards, les coupables (extrait de La Frontière)

Jeu. 14 oct. 1965 : À l'heure de tombée, le Dr Pierre Brisson, vétérinaire fédéral, nous informe qu'une épidémie de rage par les renards sévit dans la région formée de Palmarolle, Ste-Rose et Ste-Germaine, où on a dû abattre 15 vaches et vacciner 8 hommes comme mesure préventive.

Enregistreur vidéo VHS recherché

Dans le cadre de ses activités d'archivage sur support numérique, la Société d'histoire et de généalogie est à la recherche d'un ancien lecteur-enregistreur VHS. Si vous possédez un tel appareil et que vous accepteriez de nous en faire don, il nous serait grandement utile. Merci!

Régis Côté, secrétaire

ÉCHOS DES COMMANDITAIRES



PARLONS CONSIGNE DE BOUTEILLES/CANETTES

Vous savez que la plupart des canettes et bouteilles sont consignées mais certaines ne le sont pas !!!

Parfois aussi il nous est impossible de vous reprendre la consigne de certains produits surtout ceux qui ne sont pas en vente ici !!

Donc voici ***ce qui est consigné et que nous reprenons:***

- Canettes : pratiquement tout ce qui est inscrit (consigné)
- Bouteilles : bière, microbrasserie, kombucha, VENDUES ICI
- Bouteilles de plastique : 2 litres (inscrit consigné sur la bouteille)

Ce ***que nous ne reprenons pas :***

- Bouteille de vin
- Canette de V8 ou Jus qui est inscrit RECYCLABLE
- Bouteille d'eau
- Petite Bouteille de Coke
- Bouteille de Smirnoff/Breezer (SAQ)

Tout produit qui n'est PAS en vente ICI ou inscrit RECYCLABLE, etc...

Aussi dorénavant nous reprendrons seulement les sacs de canettes conçues à cet effet (nous les donnons gratuitement !!!)

Ce sac doit être rempli SEULEMENT de canettes consignées .05 \$ et jusqu'à la ligne indiquée (pas besoin de compter vos canettes). En échange d'un sac plein et rempli correctement, on vous donne 12 \$.

Les autres canettes de 20 cents ou bouteilles de 2 litres, nous les prenons à l'unité ou dans un autre sac séparément (chacune a son sac pas de chicane hihihi !!!)

Les personnes qui rapportent leurs canettes dans les caisses d'origine seront aussi acceptées !!

Vous devez vider les canettes avant de les déposer dans les sacs afin d'éviter les odeurs désagréables et les dégâts.

Il y a possibilité de vous commander une boîte pour mettre votre sac, elle est en chloroplaste très rigide.

Donc merci et bonne récupération !!!!

L'équipe de l'Épicerie Gauthier



LES ENTREPRISES JLR



**ATTENTION !!! ATTENTION !!!
ATTENTION !!**

Nous constatons que plusieurs citoyens ne comprennent pas qu'il est **STRICTEMENT INTERDIT** de jeter de la cendre dans leur bac à ordures, autre que dans des sacs de plastique ou des boîtes de cartons.

Pour aider à faire respecter le règlement, lors de la cueillette, des frais de **50.00 \$ / bac à ordures** pourrait être facturé par votre municipalité et ce à compter du 19 février 2018.

Merci de votre compréhension.

Message de M. Janel Lecours, pdg

**VENTE DE GARAGE
AU DOMAINE DE L'HIRONDELLE
SAMEDI LE 24 MARS 2017
De 13h à 16h**



VENEZ VOUS AMUSER À UNE SUPER SOIRÉE BINGO-TUPPERWARE.

TOUS LES PROFITS SERONT REMIS À L'ÉCOLE DU MAILLON.

Cartes en pré-vente 15\$, à la porte 18\$

Salle en haut de l'aréna, vendredi 23 mars 19:00

INFO: Véronique Talbot 819-787-2178
ou Odelle Bégin 819-787-6445



COURS DE TRICOT

Jeudi de 19 à 21h

Lieu : Salle multi-services.

Pour plus d'informations, contactez-moi au 819-787-6745.

Henriette Morin



CRÉMETTES POUR LE CAFÉ... RECYCLABLES?

Les portions individuelles font partie de notre quotidien. En raison de leur côté pratique, les « crémlettes », ou portions pré-dosées de lait ou de crème pour le café, sont fréquemment utilisées dans le milieu de la restauration, lors d'événements et même au bureau. Même si ce petit contenant est en plastique, sachez qu'il **n'est pas recyclable**.

Comment les remplacer ?

Votre bureau est certainement un endroit où vous pouvez intervenir. Remplacez ces fameuses « crémlettes » par un contenant de lait ou de crème de format de 500 millilitres ou de 1 litre, par exemple. Ces contenants, faits de carton, sont recyclables.

La science y travaille aussi !

Le bulletin Tricentris Express nous rapporte qu'une équipe de chercheurs tente actuellement de développer des bulles de lait concentré afin de réduire les emballages. Suivant le même principe que les bonbons durs au centre liquide, l'idée est d'utiliser le sucrose ou l'érythritol pour créer une fine coquille d'un millimètre de sucre cristallisé pour encapsuler le lait ou la crème.

Ces deux substances, sécuritaires pour la consommation, permettent en prime de légèrement sucrer son breuvage au même moment. Il suffit de les plonger dans son café ou son thé, car elles se dissolvent dans le liquide chaud.

Et puisque la fine couche solide qu'elles forment est imperméable, nul besoin d'emballer individuellement ces « crémlettes » nouveau genre !

Texte tiré de Tricentris Express, février 2018

AUTRES FAÇONS DE RÉDUIRE VOS DÉCHETS DANS LE COIN CAFÉ AU BUREAU

Les bâtonnets

Les bâtonnets de plastique ne sont pas recyclables. Ils peuvent tout simplement être remplacés par une cuillère à café (ustensile durable). Vous pouvez également les remplacer par une linguine (non cuite, évidemment !) que vous déposerez au compost après utilisation.

Emballages individuels de café

Pré-dosés pour un « silex » complet, ils peuvent être remplacés par un emballage grand format que vous pourrez verser dans un contenant. Une tasse à mesurer vous permettra de bien doser votre café !

Tasse à café

Bien que la tasse de carton soit recyclable, la tasse réutilisable demeure la meilleure option.

DÉCOUVREZ LE POUVOIR DES ALIMENTS.

Cette année, tout au long du mois de **MARS**, les nutritionnistes/diététistes de partout au Canada vous invitent à découvrir le pouvoir des aliments. Le **mois de la nutrition** vise à célébrer les milles et une vertu de ces aliments qui remplissent nos assiettes chaque jour!

Le pouvoir de NOURRIR : Profitez du plaisir de manger à votre faim

Par manque de temps ou pour différentes raisons, il est parfois difficile d'avoir une alimentation équilibrée. Si pour certains, les 3 repas suffisent, ce n'est pas le cas pour tous. **Une simple solution est de prendre des collations saines.** Manger suffisamment durant la journée permet de maintenir un bon niveau d'énergie, de calmer l'appétit et surtout, d'éviter de trop manger au repas suivant. Quelques idées de collations saines : un fruit avec un morceau de fromage, un yogourt avec des petits fruits, des légumes avec de l'humus, une poignée de noix et de fruits séchés ou encore des céréales à grains entiers avec du lait.

Le pouvoir de DÉCOUVRIR : Profitez du plaisir de faire découvrir les aliments sains aux enfants

Les enfants refusent parfois de manger certains aliments.

Le meilleur conseil est sans aucun doute de les faire participer. Plus les enfants mettent la main à la pâte, plus ils mangeront ce qu'ils auront cuisiné. Cuisiner expose les enfants à des aliments frais et sains. Plus tôt ils sont familiarisés aux aliments sains, meilleures seront leurs habitudes alimentaires.

Le pouvoir de RASSEMBLER : Profitez du plaisir de manger en famille

Au Canada, une personne sur trois a de la difficulté à trouver du temps pour manger en famille ou avec des amis. **Il faut alors faire preuve de créativité pour ajuster son horaire parce que ça en vaut la peine.** Manger en famille permet aux enfants et adolescents de mieux réussir à l'école et d'être moins susceptibles de consommer de la drogue et de l'alcool. Chez les adultes, manger en famille ou avec des amis permet d'avoir une alimentation plus équilibrée.

Les aliments comblent le besoin de nous nourrir mais ils nous permettent également d'apprécier les plaisirs de la vie, profitons-en et savourons-les!

Par Sara-Jane Coutu-Loiselle et Josée Coderre, nutritionnistes et coordonnatrices régionales du Mois de la nutrition.



Les Maisons
Funéraires
Blais INC.

Richard Thiboutot
lasarre@maisonsblais.ca

24, 6^e Avenue Ouest
La Sarre (Québec) J9Z 1L3
Tél. : 819 333-2544
Télé. : 819 339-2393
Sans frais : 1 800 380-3321

www.maisonsblais.ca



1056, Route 101
C.P. 39, Pouliaries Qc J0Z 3E0

Tél. : 819 782-5604
Fax : 819 782-5608
cs_mha@yahoo.ca

www.lesentreprisesjlr.com

Janel Lecours



1071, rangs 6-7, C.P. 246
La Sarre (Québec) J9Z 2X5
Télé. : 819 333-6605

Service vente et location de contenants
Transport et cueillette de matières résiduelles

M. Roy
ÉLECTRIQUE
9179 2006 Québec inc.
Licence RBO 8346 1335
mario.roy@tlb.sympatico.ca

Mario, c'est l'électricien qu'il vous faut!

Entrepreneur électricien

Tél. : 819-333-4509 Fax: 819-333-4510



RÉPARATION ET RECONSTRUCTION
D'ÉQUIPEMENTS MINERS

www.jllmecanique.com

Gino Trudel, ing.f.M.Sc.
Directeur général

203, Parc Industriel C.P. 209
Ste-Germaine-Boulé (Québec) J0Z 1M0
ginotrudel@cablevision.qc.ca

Tél. : 819 787-6509
Fax : 819 787-6510
Cell. : 819 333-0620

Buro
PLUS **BURO**
CONCEPT

Papeterie • Ameublement
Équipement de bureau • Articles scolaires

370, rue Principale, La Sarre (Québec) J9Z 1Z8
Tél. : 819 333-2406



Ferme Princy

Bertrand Bégin

T : 819 787-6138

C : 819 333-7746

SERVICE DE DÉNEIGEMENT

BÉGIN

Transport scolaire nolisé adapté

200, Parc industriel C.P. 217
Ste-Germaine-Boulé Qc J0Z 1M0
www.transportbegin.com

Karl Bégin
PDG

T 819 787-6154
C 819 333-8155
F 819 787-6401

karl@transportbegin.com



PATRICK DESCARREAUX

ARPENTEUR-GÉOMÈTRE
ARPENTEUR DES TERRES DU CANADA

367, rue Principale
La Sarre (Québec) J9Z 1Z7

Tél. : 819 333-3155
Télé. : 819 333-3126

Courriel : patrick.descarreaux@descarreaux.com



16 juin 2018

**Festival du Boeuf
De Ste-Germaine-Boulé**



39^e

Groupes à venir.

**LE COTILLON
STE-GERMAINE-BOULÉ**

Téléphone : 819-787-2289

Frédéric Audet, président
Nicole Fournier, secrétaire-trésorière

Mille mercis à nos précieux commanditaires !



Desjardins Caisse de l'Abitibi-Ouest

108, rue Principale C.P. 25
Palmarolle (Québec) J0Z 3C0
819 787-7002
819 787-2451
Télécopieur : 819 787-2683
www.desjardins.com



François Gendron
Député d'Abitibi-Ouest
Vice-président
de l'Assemblée nationale

Hôtel du Parlement
Bureau 2.03
Québec (Québec) G1A 1A4
Téléphone : 418 644-1007

258, 2^e Rue Est
La Sarre (Québec) J9Z 2H2
Téléphone : 819 339-7707

261, 1^{er} Avenue Ouest
Amos (Québec) J9T 1V1
Téléphone : 819 444-5007

francois.gendron.abou@assnat.qc.ca • www.francoisgendron.qc.ca



Paysagiste
CERTIFIÉ



Éric Mercier, *président*

Tél. : 819 787-2944 | SF : 1 866 787-2944

www.aménagementmercier.com



RBQ: 5629-0513-01

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
9242-8945 QUÉBEC INC.

184, rue Lachance
Ste-Germaine-Boulé (Qué.)
J0Z 1M0

Télé. : 819 787-2853
Cell. : 819 339-1010
Courriel : joel.brochu@hotmail.com



LES CHEVALIERS DE COLOMB

Conseil de 12007 – Palmarolle

Monsieur Alain Bédard
C.P. 175
Palmarolle QC J0Z 3C0

Téléphone : 819 787-2383

JEAN-FRANÇOIS RONDEAU PHARMACIEN-PROPRIÉTAIRE

84, 5^e Avenue Est
La Sarre (Qué.) J9Z 1K9

Tél. : 819 333-5458 | Téléc. : 819 333-3534
Tél. Lab. : 819 333-1160

Pharmacie Jean-François Rondeau inc.
Affilié à



45, 7^e Avenue Est
La Sarre Qc J9Z 1M5

www.roberge1917.com

Tél. : 819 333-5405
Télé. : 819 333-1264



- ▶ Dr Dany Loignon, o.d.
 - ▶ Dr Geneviève Massicotte, o.d.
- Docteurs en optométrie

IRIS LA SARRE
49, 5^e Avenue Est
La Sarre (Québec)
J9Z 1L1



REPARATION
AUTO - VIT
PETITS MOTEURS
819-787-2430

