A photograph showing a person from behind, wearing a green jacket with a fur-lined hood and a red circular patch on the sleeve. They are driving a sleigh pulled by two brown horses. The sleigh is filled with hay. The scene is set on a residential street covered in snow, with houses and trees in the background under a clear blue sky.

# *Le Petit Bavard*

*Édition Février & Mars 2013*

## Sommaire

Pages 3 à 5	La Vie Municipale
✳	Nous joindre
✳	Calendrier
✳	Bibliothèque Municipale
Pages 7 à 11	Communiqué
✳	Voix des parents
✳	Régie des incendies de la Vallée du Saint-Maurice
✳	Formation Premier Répondant
Pages 12 et 13	Friperie Seconde Vie
Pages 14 à 18	Bava-Truc
✳	Cocktail minceur
✳	Comment avoir un melon sucré et délicieux
✳	Contre le mal de gorge
✳	Vicks sous les pieds
✳	Conservation des aliments
✳	Tradition de Pâques pour « Pouce Vert »
Pages 19 à 22	Loisirs Saint-Roch
✳	Compte rendu de la 3 <sup>e</sup> Édition du Carnaval
Pages 23 à 26	Semainier
✳	Adace
✳	Prière de Pâques
✳	Pâques fête chrétienne
Page 27	L'Âge d'Or
Page 28	Pièce de théâtre de l'AQDR Mékinac
Pages 29 à 31	Mots de nos lecteurs
✳	Voyage au pays des pandas
✳	Avon
✳	Prompt rétablissement Marlène
Page 33 et 34	Offre de services et petites annonces
Page 35	Mot de vos éditrices
Page 36	La journée « Idéale » de la femme
Pages 37 à 40	Merci à nos collaborateurs
Page 40	Passage à l'heure d'été
Page 41	Nous joindre

## **La Vie Municipale**

Séance du conseil a eu lieu le **6 mars 2013**.

Afin de prendre connaissance des sujets traités lors de la séance du conseil, nous vous rappelons que les textes intégraux des décisions du conseil municipal sont disponibles pour consultation à l'Hôtel de Ville.

### **Prochaine séance du conseil**

Se tiendra le **3 avril 2013** à la salle Anna Nobert à compter de 19 heures. Il nous fera grandement plaisir de vous y accueillir.

Une séance du conseil qui saura vous informer sur votre monde municipal. Soyez présents en grand nombre, nous apprécions votre présence !

### **Bureau municipal**

**1212, rue Principale  
Saint-Roch-de-Mékinac, Québec  
G0X 2E0  
Tél. / Téléc. : 819 646-5635**

**Courriel : [stroch@regionmekinac.com](mailto:stroch@regionmekinac.com)**

**Visitez le : [www.strochdemekinac.com](http://www.strochdemekinac.com)**

### **Horaire**

**Lundi au mercredi : 8 h 30 à 12 h et de 12 h 30 à 16 h 30**

**Jeudi : 8 h 30 à 12 h et de 12 h 30 à 16 h Vendredi : Fermé**

**Calendrier** : Collecte des Ordures : mardi  
Récupération : mercredi

Mars 2013

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	<b>12</b>	<b>13</b>	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	<b>26</b>	<b>27</b>	28	29	30
31						

Avril 2013

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
	1	2	3	4	5	6
7	8	<b>9</b>	<b>10</b>	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	<b>23</b>	<b>24</b>	25	26	27
28	29	30				

**Prendre note qu'à compter du 7 mai prochain la cueillette des ordures se fera hebdomadairement jusqu'au 8 octobre**

## **Festival Country du Camping**

Le festival country du camping à Saint-Roch aura sa 2<sup>e</sup> édition. L'événement se tiendra, cette fois-ci, sur une période de 5 jours, soit du 26 au 30 juin 2013. L'organisation, sous la gouverne de M. le maire, est déjà au travail depuis plusieurs semaines. Plus de 30 artistes seront présents.

Cet événement, qui est à ses premières armes, est déjà apprécié dans le milieu. De nombreux artistes ont déjà signifié leur intérêt.

Nos forces : la vue imprenable, l'accessibilité, les services offerts à proximité, l'ampleur du chapiteau et l'orchestre de renom qui les accompagnera. Encore une fois, nous vous invitons à participer à ce rassemblement.

Vous pouvez prendre connaissance de la programmation sur le site internet de la municipalité et également sur le site internet de Tourisme Mékinac à <http://www.tourismemekinac.com>

L'an passé, pas moins de 700 personnes ont assisté aux spectacles. Cette année, les dates du 26 au 30 juin sont à noter à votre agenda.

## **Bibliothèque Municipale**

Horaire : Lundi de 13 h à 16 h et de 18 h 30 à 20 h 30  
Lieu : Sous-sol de l'école, 1216, rue Principale  
Responsable : Mme Lise Bérubé

### **Changement d'horaire à la bibliothèque**

Prendre note que la bibliothèque va changer d'horaire. À compter du jeudi 21 mars 2013, elle sera ouverte tous les jeudis aux mêmes heures d'ouverture qu'auparavant.

Noter également qu'avec l'abolition des sous noirs, les frais de retard seront majorés à 5¢ par jour, pour chaque livre affichant un retard, et ce à compter du 21 mars 2013.

## Communiqué



### **Voix des parents**

Vous voulez faire une différence dans votre communauté? Venez participer à une expérience de mobilisation et de consultation des plus enrichissante, afin de créer des actions concrètes et durables.

Nous avons besoin de vous pour former un comité de parents et partager vos expériences, afin d'améliorer le développement de nos enfants 0 à 5 ans. La Voix des parents débutera le 27 mars 2013 et ce, pour une durée d'environ 10 rencontres de 2 h au CPE Les Soleils de Mékinac.

Un service de gardiennage, des collations santé et des repas seront offerts gratuitement. De plus, des frais de déplacement seront prévus. Les participants au projet doivent être résidents de la MRC de Mékinac, être parents d'au moins un enfant de moins de 5 ans, être disponibles pour toutes les rencontres du projet et avoir le désir d'améliorer la qualité de vie des enfants du territoire et leur famille.

Si le projet vous intéresse, contactez Maude Grenier

Posez votre candidature au 418-365-7735 poste 24, ou par courriel à l'adresse [maude.grenier@outlook.com](mailto:maude.grenier@outlook.com).

Régie des incendies de la Vallée du St-Maurice  
1210, Route Ducharme  
St-Roch de Mékinac  
G0X 2E0  
Tél. : 819-646-5200  
Télé: 819-646-5200  
[rivstm@tlb.sympatico.ca](mailto:rivstm@tlb.sympatico.ca)



## **Rapport des activités du S.S.I. de la Régie Inter municipale d'Incendie de la Vallée du Saint-Maurice**

L'année 2012 représentait l'an 2 de l'application du schéma de couverture de risque en incendie de la M.R.C. Mékinac adopté en décembre 2010.

Les municipalités de Grandes-Piles, Saint-Roch et Trois-Rives font très bonne figure en ce qui a trait à l'atteinte des objectifs prévus au plan de mise en œuvre adopté par chacune d'entre elles, mais aussi par la Régie qui s'assure de l'atteinte des objectifs. Tout près de 90 % des actions prévues sur 5 ans ont déjà été réalisées.

L'année 2012 aura été celle de l'atteinte des objectifs que s'était fixée la Régie, lors de sa création en 2007, en complétant l'achat de véhicules et d'équipements rencontrant toutes les normes nécessaires au maintien d'un service d'incendie.

La municipalité de Trois-Rives a procédé à la construction d'une caserne dans le secteur Saint-Joseph, faisant en sorte que les 3 municipalités pourront avoir les équipements requis dans chacune d'entre elles, afin de répondre adéquatement aux différentes interventions.

En 2012, la Régie incendie a dû intervenir à 44 reprises sur le territoire des 3 municipalités. Incendies de véhicules, de broussaille, de forêt et

d'installation électrique (branche sur fil électrique) ont contribué pour 20 des 44 interventions.

Pour les accidents, sorties de route et sauvetages hors route, 10 fois les pompiers et pompiers premiers répondants ont répondu à l'appel. Enfin, 7 alarmes incendie et 5 incendies de bâtiment ont été répertoriés en 2012 pour des pertes matérielles approximatives de 290 000 \$ comparativement à 1 559 000 \$ pour l'année 2011.

Ceci représente une baisse de près de 19% en 2012. On doit cependant déplorer le décès d'une personne durant l'année. Les pompiers de la Régie ont aussi été appelés à 2 reprises en renfort pour nos confrères du service d'incendie de Shawinigan, lors d'incendies majeurs.

En ce qui a trait au service des premiers répondants, près de 80% des 97 appels nécessitant l'aide des premiers répondants ont été répondus. Ces appels proviennent autant du secteur résidentiel que pour des sorties de route et accidents.

La répartition de ces appels se détaille comme suit ; Grandes-Piles 22 appels, Saint-Roch de Mékinac 36 appels, Trois-Rives 35 appels et enfin 4 appels provenant des T.N.O.

Comme vous le constatez, les pompiers ont été quand même très occupés et, à cela, il faut rajouter tout le volet prévention. Près de 335 résidences et chalets répartis dans les 3 municipalités ont reçu la visite de pompiers afin de vérifier l'état et l'emplacement des avertisseurs de fumée afin de respecter le règlement # 2010-04-10 régissant les installations destinées à avertir en cas d'incendie.

Ajoutez à cela les inspections hebdomadaires des équipements et véhicules, afin de s'assurer du bon fonctionnement de ceux-ci. Enfin, 13 inspections de risques élevés et très élevés ont été réalisées incluant les

plans d'interventions. En conclusion, la régie a maintenant atteint sa vitesse de croisière et continuera son travail, afin de prévenir et combattre les incendies.

Cependant, nous sollicitons la vigilance et la prudence de tous les citoyennes et citoyens, autant sur la route que dans les résidences, afin que 2013 soit marquée d'une baisse substantielle des interventions dues aux incendies et aux accidents de la route.

Alain Beauséjour

Directeur-préventionniste Régie Inter municipale d'Incendie de la Vallée du Saint-Maurice



## Formation Premier Répondant

Débutera sous peu une formation « Premier Répondant ». À tous ceux qui souhaiteraient se joindre à nous, faites-nous parvenir votre nom et adresse à la RIVSTM. Sous peu, nous aurons des précisions concernant les dates de formation.

Si vous avez besoin d'information ou si vous souhaitez avoir un avant-goût de votre implication, vous pouvez laisser un message à la régie des incendies au 819-646-5200. Nous communiquerons avec vous le plus rapidement possible.

Participez! Cela ne peut qu'être une belle expérience et apporter de nouveaux contacts. Une approche et une attention particulières auprès des gens dans le besoin. Cette expérience ne peut être que gratifiante!

Espérant vous avoir des nôtres !

Geneviève Thibeault  
Responsable PR  
Trois-Rives / St-Roch



## À tous les mardis de 13 à 16 heures

Le « **Comité Écolo 100%** » tient à remercier tous les gens pour leur participation et leur générosité. Soulignons la participation de façon régulière de nombreux visiteurs à venir profiter des trouvailles et des rabais intéressants.

Il est toujours possible de se joindre au « **Comité-Écolo 100%** ». Faire un peu de bénévolat dans un tel projet et dans sa communauté est profitable pour soi et pour les autres.

**Besoin : Une planche et un fer à repasser** pour faciliter l'entretien des vêtements. Si vous avez ces articles en votre possession et êtes prêt à faire un don...

**Vêtements pour hommes** : Nous avons une forte demande pour des vêtements de travail ou pour le quotidien. Malheureusement, nous ne pouvons satisfaire les demandes pour l'instant. Alors, si vous avez des vêtements pour hommes, vos dons seront grandement appréciés.

**Besoin** : Nous sommes à la recherche de petites étagères, meubles de rangement pour classer nos vêtements et autres articles divers. Si vous avez de petits meubles de rangement dont vous aimeriez vous défaire, nous passerons les prendre.

Chaque article reçu est inspecté avant de se retrouver dans l'étalage de la friperie. Si le « **Comité Écolo 100%** » considère un article désuet, il sera transformé en tout autre usage selon ses possibilités de transformation. Car, si l'intérêt persiste, dès l'automne nous transformerons des vêtements en sacs réutilisables, nous confectionnerons des costumes d'Halloween, des poupées et également des mitaines pour toute la famille !

# VENTE

Pour l'arrivée du printemps, nous annonçons une « Méga-Vente » sur de nombreux articles présélectionnés. De 25¢ à 1\$ pièce pour des vêtements saisonniers pour toute la famille et articles divers. Cette vente se déroulera tout le mois de mars et n'oubliez pas qu'aucune offre raisonnable ne sera refusée !

Nous avons à donner un **matelas 39 pouces** à l'état neuf et un **téléviseur 27 pouces** à écran ACL. Pour information, présentez-vous à la Friperie à ses heures d'ouverture.

**Tous les profits de la Friperie sont versés aux Loisirs Saint-Roch au bénéfice de nos enfants.**

Ghyslaine Pelletier, responsable  
Tél. : (819) 646-5195

Marlène Doucet, conseillère municipale  
Tél. : (819) 646-5824

## Bava-Truc



### **Cocktail minceur !**

Pêches, carottes et citrons sont les ingrédients de ce cocktail ultra facile à réaliser. Un jus qui aide à digérer et peut rendre la taille plus fine !

Une recette pour 4 personnes :

Lavez et épluchez 6 carottes et coupez-les en morceaux. Pelez et dénoyautez 4 pêches. Pressez les citrons. Réservez-les. Mixez les carottes, les pêches et quelques glaçons dans votre mélangeur. Ajoutez le jus de 2 citrons et dégustez.



**Pour avoir un melon sucré et délicieux!** Couper le en quartiers une heure avant de le servir, mettre un peu de sel sur les quartiers et mettre au réfrigérateur ! Le sel fait ressortir le sucre ! Magique !



**Contre le mal de gorge :** pour une tasse d'eau, faire une décoction avec 5 clous de girofle et un zeste de citron entier. Laissez mijoter 5 minutes. Pendant ce temps, pressez le jus d'un citron que vous sucrerez avec du miel. Mélangez le tout et boire bien chaud. On prend du repos et fini les maux de gorge !



**Vicks, sous les pieds !** Il suffit de mettre généreusement du « Vicks Vapo-Rub » sous les pieds, au moment du coucher et ensuite couvrez-les de petits bas. Même la toux la plus persistante et la plus creuse s'arrêtera dans les cinq prochaines minutes et l'effet durera pendant plusieurs heures. Comme si on s'enveloppait d'une chaude

couverture !

## Conservation des aliments

### **Combien de temps peut-on garder le poulet au frigo? Et les légumes qu'on a congelés?**

Voici quelques règles de base en ce qui concerne la conservation de nos aliments et leur date de péremption. La date de péremption constitue une indication de la fraîcheur et de la durée de conservation du produit avant son ouverture.

Un aliment non entamé peut être consommé après cette date. Il pourra toutefois avoir perdu un peu de sa fraîcheur, de son goût, ou posséder une texture différente de celle qu'il a d'habitude: il faudra alors penser à l'utiliser sous peu. Important: la date de péremption n'est pas une garantie de la salubrité de l'aliment.

Après l'ouverture de l'emballage, la mention «meilleur avant» ne s'applique plus, car le produit est alors exposé à l'air et à la contamination, et se détériore plus vite.

Il vaut mieux le ranger selon les indications du fabricant ou le consommer le plus rapidement possible.

## **Conservation des aliments: on fait confiance à ses sens?**

On ne doit JAMAIS se fier à l'odeur, à l'apparence ou au goût de l'aliment pour juger si celui-ci est encore salubre. Ces seuls critères ne peuvent assurer qu'un produit ne causera pas une intoxication alimentaire. En présence de conditions optimales (chaleur, humidité, etc.), une bactérie se multipliera pour engendrer près de huit millions de ses semblables en six heures, et ce, sans que l'aliment nous en donne des «indices»!

Combien de temps peut-on garder le poulet au frigo? Et les légumes qu'on a congelés? Voici quelques règles de base en ce qui concerne la conservation de nos aliments.

Pour savoir combien de temps se gardent nos aliments au frigo et au congélateur, on peut bien sûr se référer à des tableaux préétablis, mais il faut être consciente que ces derniers s'appliquent uniquement à des denrées de qualité optimale ayant toujours été conservées dans d'excellentes conditions (durant le transport, lors de l'entreposage à l'épicerie et à la maison).

On doit également prendre note que les produits dits non périssables finissent aussi par... périr! Sans nécessairement présenter un risque pour la santé, ces derniers perdent de leurs qualités gustatives et nutritionnelles au fil du temps. C'est le cas, par exemple, des épices et des fines herbes.

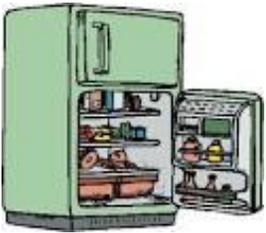
## **Conservation des aliments: que faire des restes?**



On réfrigère les restes dans les 2 heures qui suivent la cuisson, sinon on les jette. Quand c'est possible, on range les aliments dans un contenant peu profond, soit d'environ 2 pouces d'épaisseur (le processus de réfrigération est ainsi plus rapide).

On réfrigère la nourriture pour un maximum de 2 à 3 jours, autrement, on la congèle (on attend d'abord qu'elle ait bien refroidi). Une fois qu'ils sont sortis du frigo, on réchauffe nos restes jusqu'à ce que la température des aliments solides atteigne 74 C (165 F) ou que les liquides bouillonnent.

On jette les denrées réchauffées qui n'ont pas été consommées. Si les restes ont été congelés, on les sert dans un délai de quatre jours après la décongélation, sinon il est préférable de les jeter.



## **Conservation des aliments: la réfrigération**

Doit-on absolument réfrigérer un aliment entamé ? Oui ! Car il a alors été exposé à l'air et aux contaminants. Il est donc préférable de mettre au frigo, une fois les récipients ouverts, le contenu des conserves, les condiments, les marinades, la confiture et toute autre denrée dont l'étiquette porte la mention «réfrigérer après ouverture».

Quant aux aliments emballés sous vide, ils doivent absolument être réfrigérés, car à température ambiante, des bactéries dangereuses pour la santé peuvent se développer, même en l'absence d'oxygène.

Et si ces produits ne comportent pas de joint hermétique ou si leur emballage a été ouvert et scellé de nouveau ? On les jette !

## Tradition de Pâques pour « Pouce Vert »



Nous avons déjà mentionné dans d'autres rubriques quelques traditions de Pâques. Les repas en famille élargie, avec jambon au menu, voilà une autre tradition possible. Et, si vous mettiez en place votre propre activité spéciale familiale qui aurait lieu à toutes les Pâques ?

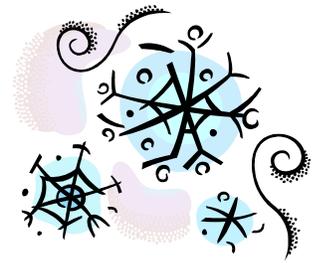
Vos enfants ont certainement leur petite idée à ce sujet. Comme la fête de Pâques est associée à la renaissance et à la vie nouvelle, pourquoi ne pas avoir une tradition de jardinage ?

Chaque année, vous pourriez planter de petites graines et voir vos nouvelles plantes pousser, dans les semaines suivantes. Vous les transplanterez dehors une fois la température adéquate.

La fête de Pâques cette année tombe à point pour un semis de tomates pour les jardiniers amateurs. Utiliser des boîtes d'œufs vides comme plateau de semis. Je vous suggère d'opter pour la tomate cerise, elle germe bien et les enfants les adorent !



## Loisirs Saint-Roch



### Compte rendu de l'Édition 2013

Encore une fois le Carnaval a su trouver ses « Carnavaliers ». Malgré un mercure sous les zéros, nombreux sont ceux qui ont bravé le froid pour y apprécier toute cette organisation.



Photo démontrant les préparatifs et l'équipement nécessaires à la réalisation de la « Méga-Glissade » par Les Foresteries S. N. Doucet inc.

***Merci Sylvain !***

Ici les nouveaux parents Maryse et Adam se sont prêtés au jeu de se faire « arranger le portrait » par le caricaturiste Jean Isabelle.

Quel beau souvenir familial !





Denise et Marcel Houde sont de nouveaux résidents. Ce dernier s'est d'ailleurs gentiment offert pour personnifier notre Yéti-du-Plaisir lors de cette 3<sup>e</sup> Édition.



Élise, maman d'une jeune famille nouvellement installée sur une ferme de Trois-Rives. Elle s'est improvisée experte en sculpture de ballon et a « troqué » volontiers son costume de fermière pour celui de « Flocon le Clown » et amuser de sa joie de vivre nos tout-petits !

Malgré les hauts et les bas de la météo dans les jours précédents l'événement, les bénévoles ont pu réaliser tout de même le château de la Vallée-Mékinac au plaisir de tous les jeunes participants !





La carriole de Steve Cayouette et ses « Quater Horse », nommés Bud et Shooter, de 2 et 7 ans respectivement, ont bien apprécié leur journée à notre Carnaval d'Hiver.

Geneviève, notre « Première Répondante », était présente sur les lieux pour intervenir rapidement et par chance, tout s'est déroulé sans accident. Sa coiffure festive et originale pour l'événement nous a d'ailleurs inspiré un concours de la plus belle tuque pour la 4<sup>e</sup> Édition !



Encore une fois le « Bec Sucré » du Yéti a conquis tous les participants !

Il y a rien de mieux qu'une cabane à sucre avant tout l'monde ! Merci à nos acériculteurs Nicole et Jacques Doucet.



Dans les gros chaudrons, les gros soupers !

Comme en fait foi cette photo de monsieur le maire affairé à servir le spaghetti.

L'ambiance était à la fête, tous ont apprécié le spectacle du renommé humoriste Jean-Claude Gélinas. Dans son personnage de Réjean de Terrebonne, il a su profiter de l'humour de M. Dessureault et le taquiner amicalement sur son rôle de maire.



**Merci à tous nos Bénévoles!** Encore une fois, nous avons eu la certitude de votre intérêt lors d'événements qui se passent chez nous. Nous sommes une petite équipe participative, la journée s'est déroulée à merveille, chacun a sa tâche respective et on en ressort tous un peu plus grandis !

Nous tenons à remercier également Mme Julie Boulet pour sa petite visite surprise, lors de la soirée et pour tous ses beaux mots d'encouragements envers le comité organisateur.

## Semainier

Adace : 3 mars

Célébrée par Mme Léa Chandonnet

Adace : 10 mars

Célébrée par Mme Léa Chandonnet

Adace : 17 mars

Célébrée par Mme Léa Chandonnet

Adace : 24 mars

Célébrée par Mme Léa Chandonnet



Messe de la veillée Pascale

30 mars à 19 h 30 à la Salle Anna Nobert

À l'intention de M. Emmanuel Mongrain et Mme Berthe Dumont Mongrain.

Recommandée par M. Steve Dumont

Célébrée par : l'Abbé Yves Marcil

Jeudi Saint 21 mars: une messe sera célébrée par l'Abbé Yves Marcil à St-Joseph de Mékinac, à 19 h.

## **Élection**

Le comité administrateur de la Fabrique de la paroisse de St-Roch-de-Mékinac est maintenant formé de:

M. L'Abbé Yves Marcil, président et prêtre modérateur

M. Émile Grenier, vice-président

Mme Léa Chandonnet,

M. Steve Doucet,

M. Gaétan Beauchesne,

Mme Louise Morin, secrétaire

## **Prière de Pâques**

Dieu créateur et Tout-Puissant, tu fais pousser le blé et c'est l'homme qui en fera le pain, qui deviendra ton Corps, pain vivant pour notre route.  
Tu fais mûrir le raisin et c'est l'homme qui en fera le vin qui deviendra ton Sang versé pour nous fortifier.

Tu confies à nos mains ce noble travail qui te permet d'être au milieu de nous, réellement présent et de réaliser chaque jour sur les autels du monde entier l'éternel.

Remplis de reconnaissance le cœur de l'homme pour la grandeur de la tâche que tu lui confies, toi, Dieu, à la fois tout puissant et si humble !

Amen

## **Pâques : fête chrétienne**

Elle commémore l'entrée de Jésus à Jérusalem. La semaine sainte commence avec le dimanche des Rameaux, le dimanche précédant Pâques, et s'achève avec la célébration de Pâques.

### **Le dimanche des Rameaux**

Célèbre l'entrée de Jésus à Jérusalem. Six jours avant la Pâque juive, Jésus se rend à Jérusalem. Acclamant son arrivée, la foule tapisse le sol de manteaux et de rameaux pour former un chemin en son honneur. Les fidèles commémorent ce jour en venant à l'église avec des rameaux (de buis, d'olivier...) que le prêtre bénit au début de la messe. Célébration qui commémore le sacrifice du Christ. Chrétien qui a reçu le sacrement de l'Ordre pour être signe du Christ pasteur. Fête chrétienne qui commémore l'entrée de Jésus à Jérusalem.

### **Le jeudi saint**

Célèbre le dernier repas du Christ avec ses douze apôtres. Au cours de ce repas, la Cène, Jésus lave les pieds de ses disciples et, prenant le pain et le vin, il rend grâce. Il annonce que l'heure de l'épreuve approche. Après le repas, le Christ et les apôtres se rendent au jardin des Oliviers pour veiller et prier. Dans la primitive Église, membre de la communauté chargé de l'annonce de l'Évangile. Celles et ceux qui ont suivi et qui suivent Jésus Christ. Bienveillance de Dieu pour les hommes. Célébration du souvenir de la Cène, dernier repas de Jésus, avec ses apôtres.

### **Le Vendredi saint**

Commémore la passion du Christ. Accusé d'usurper le nom de Fils de Dieu, trahi par Judas, il a été arrêté et condamné à être cloué sur une croix. Après avoir été interrogé, humilié, flagellé, le Christ gravit la colline du

Golgotha chargé de sa croix. Crucifié, il expire en quelques heures et, enveloppé dans un linceul, il est mis au tombeau. Au cours de l'office du Vendredi saint, le prêtre présente aux fidèles la croix, les invitant à l'adoration. Le jour du Vendredi saint, les fidèles sont appelés au jeûne. Privation volontaire de nourriture en esprit de pénitence.

## **La Vigile pascale**

Célébrée de la nuit du Samedi saint au dimanche de Pâques, la Vigile pascale est une veille qui célèbre Pâques, la résurrection du Christ, sa victoire sur la mort. Au cours de cette veillée, après la tombée de la nuit, le feu et le cierge de Pâques sont allumés et la flamme est transmise aux fidèles. C'est aussi au cours de cette veillée que sont célébrés les baptêmes d'adultes, qui marquent leur entrée dans la vie de chrétien.

## **Pâques**

La fête de Pâques est la plus importante pour un chrétien. Le troisième jour après la passion du Christ, elle célèbre dans la joie sa résurrection. Marie-Madeleine, Pierre et André ont en effet trouvé le tombeau du Christ vide, signe de sa victoire sur la mort. Centre de la foi et de l'espérance chrétienne.

## Âge d'Or

Dîner du mois : 12 mars 2013

Tous les mardis : 9 h 30 : Jeux de cartes

13 h 00: Bingo, Dards, Cartes, Baseball Poche

Le souper de la St-Valentin a eu lieu le samedi 16 février 2013. Merci pour le bon souper et la belle soirée que nous avons eus.

Les jeux de secteurs « Baseball Poche » auront lieu le 20 mars 2013, contactez Cécile Deschenes au 819-646-9047.

Le jeu des quilles virtuelles, qui a débuté le 16 janvier 2013, aura lieu à toutes les 2 semaines pour cet hiver.

Mercredi 13 mars, 13 h : Rencontre Femmes Mékinac : sur les aidants naturels

Dimanche 17 mars à 13 h 30 : Pièce de théâtre sur la maltraitance des aînés avec Le Théâtre Parmi-Nous. Coût 5.00\$

Mercredi le 20 mars, Jeux de secteur à St-Roch, inscription 9 h. Coût 15.00\$ pour jeux et dîner. (Baseball-Poches).

Inscription auprès de Cécile au 819-646-9047

Mardi 16 avril, cabane à sucre. Coût 16.00\$, billets auprès de Denise Defoy au 819-646-5739

Samedi le 20 avril, Élection Age D'Or : 13 h.



## **Pièce de théâtre avec l'AQDR Mékinac**

### **Invitation**

L'AQDR Mékinac invite les membres et non-membres à la présentation d'une pièce de théâtre, « Alerte et Fraude », dimanche 17 mars 2013 à St-Roch de Mékinac, à la Salle des Aînés, Salle Anna Nobert, 1455, Route Ducharme.

Le théâtre est tout indiqué pour amener à la réflexion sur les cas de fraudes envers nos aînés. Des gens de la région participent à la pièce comme acteurs.

### **13 h: Accueil, 13 h 30: Pièce de théâtre**

Coût: 5 \$ Biscuits, café, jus seront offerts après la pièce.

Réservez votre place en donnant votre nom au bureau de l'AQDR Mékinac: 418-289-2880.

### **Autres représentations à venir :**

Dimanche 24 mars 2013 à Notre-Dame de Montauban, à la Salle municipale, 477, rue des Loisirs.

Dimanche 14 avril 2013 à Grandes-Piles, au Musée du Bucheron, 780, Route 155.

Bienvenue à tous !

## Mots de nos lecteurs

Voyage au pays des « Pandas »



Nihao! Bonjour !

La Chine ! J'en rêvais depuis si longtemps. Son histoire millénaire, son peuple, son ascension économique fulgurante, la beauté de ses paysages m'attiraient. Je suis donc partie pour un mois en compagnie de 18 personnes plus un guide chinois montréalais.

C'est le pays le plus densément peuplé (environ 1.5 milliard d'habitants) et le 3<sup>e</sup> plus vaste au monde après la Russie et le Canada. On ne peut donc pas tout le parcourir en si peu de temps avec ses 23 provinces et sa si vaste étendue. Nous nous sommes déplacés à l'intérieur du pays en train de nuit, en avion et en autobus pour les longues distances et en bateau pour de nombreuses excursions.

Il y a 56 ethnies en Chine. 80 % de ceux-ci sont des descendants des Han. La langue officielle est le mandarin et la monnaie, le yuan. Nous sommes allés rencontrer des minorités ethniques dans leurs petits villages. Ils ont des cultures très différentes et très typiques. Ces minorités sont maintenant protégées et font partie de la diversité culturelle qui fascine les visiteurs : leurs langues, leurs coutumes, leur artisanat, leurs costumes colorés sont tous intéressants à découvrir.

Nous nous sommes également imprégnés de l'histoire chinoise par la visite de nombreux sites historiques comme, par exemple, la fameuse Cité interdite de Beijing (Pékin) construite sous le règne des Ming au 15<sup>e</sup> siècle. Si vous aimez l'histoire, vous pouvez louer le film « Le dernier empereur ». À Pékin, la capitale (17 millions d'habitants), nous avons aussi visité la Place Tiananmen, le parc des Jeux olympiques de 2008, le quartier historique avec ses palais, temples et jardins, la Nécropole des empereurs et ce qui reste de la vieille ville (très peu) car presque tout a été démoli pour faire place au modernisme.

J'ai marché sur la grande muraille de Chine construite et détruite plusieurs fois à travers les siècles (entre le 3<sup>e</sup> siècle AVJC et le 17<sup>e</sup> siècle) pour protéger la Chine des envahisseurs de la Mongolie. Sa longueur est de 6,700 km.

Xi'an avec ses remparts magnifiques et la visite de la célèbre armée enterrée de 6000 soldats et chevaux en terre cuite, grandeur nature. Elle date de 2000 ans et a été découverte en 1974 par un paysan qui creusait un puits dans son champ !

Quelle visite inoubliable que la visite de ce mausolée de l'empereur Qin ! J'ai même rencontré le paysan qui signe aujourd'hui des autographes pour les visiteurs.

À Chengdu, j'ai eu l'immense privilège de visiter le Centre de Recherche et de Protection des Pandas ! Il abrite environ 200 pandas de tous âges.

Dans la jolie province du Yunnan, nous avons visité plusieurs petites villes de province comme Dali, Lijiang, Kunming etc. J'ai été impressionnée par la ballade dans la « Forêt de Pierres ». D'une étendue de 350 km, elle est composée de grands rochers aux formes fantastiques qui s'élèvent comme des stalagmites géants tout autour de nous. Aussi, en soirée, j'ai assisté à un magnifique spectacle « Impression du Yunnan » représentant les traditions et les costumes des différentes minorités ethniques.

Les petites villes regorgent de toutes sortes d'activités intéressantes comme la visite de marchés typiques, la rencontre de Chinois très courtois et gentils qui nous demandaient d'être photographiés avec nous, la visite d'ateliers de jade, de perles, d'artisanat, les maisons de thé, l'élevage des vers à soie et j'en passe!



Les villages de pêcheurs avec leurs cormorans, le spectacle sons et lumières sur la rivière Li, les rizières en terrasses dans les montagnes, la rencontre des Chinois, dans les parcs, qui pratiquent le T'ai-chi ou la danse en ligne ou en couple ou qui se réunissent pour faire des jeux de table, du bavardage ou de l'artisanat, je ne peux m'empêcher de les citer!

Notre voyage s'est terminé par la visite de Shanghai : ville en pleine croissance, la plus peuplée de Chine avec ses gratte-ciel et sa vie économique en pleine effervescence. J'ai beaucoup aimé cette ville animée et elle conclut bien notre voyage. J'y retournerais en Chine, mais il y a tant de pays à visiter que je n'ai pas assez d'une vie!!

Xièxie Merci ! Suzanne Sanschagrin

Merci Suzanne d'avoir eu la gentillesse de partager avec nous un peu de ton magnifique voyage ! On perçoit dans ton récit une richesse de mots qui est pour toi un voyage inoubliable...



Mme Ginette Cantin tient à remercier sa fidèle clientèle pour sa confiance et son appui, durant toutes ces belles années au service d'Avon, produits de beauté. Que de bons souvenirs ! Ce fut une stimulante expérience en tant que travailleuse autonome.

Bravo Ginette, belle continuité dans tous tes projets futurs !



À toi Marlène. Prends bien soin de toi et savoure ce temps pour reprendre toute ta vitalité, ton enthousiasme et ta joie de vivre ! Chrystyne

## Offre de services

### **Le retour de la garderie**

Émilie Doucet

Pour information : (819) 646-5007



### **Besoin d'aide pour entreprendre le grand ménage !**



J'offre mes services d'entretien de maison, lavage de plafond, peinture et autres petits travaux. Prix compétitif!

Demander Marcel au (819) 646-5616

## Annonces classées

**Œufs frais à vendre** : couleurs variées... Provenant d'une ferme de Trois-Rives.



Œufs de cailles miniatures et tellement délicieux ! À essayer en œuf miroir avec les enfants ou à la coque dans un bon vinaigre assaisonné !

### **Recherche également des boîtes d'œufs vides !**

Œufs frais à seulement 4 \$ / douzaine

Marlène 819-646-5824

**À Vendre** : Console Wii, presque neuve incluant 2 manettes avec batteries rechargeables, 1 manette avec fil, 1 fusil, 1 volant, 1 nunchuk et 10 jeux.

Prix: 250 \$

Tél. : 819-646-5541

**À Vendre** : Micro-ondes blanc 850 Watts avec hotte et éclairage intégré. Marque Spacemaker de GE. En bon état. Dimension environ: 30" de large x 16 ¼ " de hauteur x 15" de profond.

À qui la chance, faites une offre!

819-646-5144

**À Vendre** : Ordinateur « ACER » à écran plat de 19", imprimante et meuble d'ordinateur incluant le tiroir pour le clavier. Seulement 300 \$  
Information : 819-646-5616

**À la recherche de** : La Friperie « Seconde Vie » est à la recherche de petits meubles à tablettes en bois ou mélamine pour besoin de rangement amovible. Nous sommes disponibles à passer les récupérer à votre domicile, il suffit de téléphoner et nous passerons vous libérer dans les plus brefs délais.

Tél. : 819-646-5824

## Mots de vos Éditrices

Vive le printemps et du bonheur pour tous !

La fête de Pâques arrive trop tôt cette année pour se permettre de cacher des œufs en chocolats au pied de nos tulipes. Mais l'arrivée de ces petites pousses vertes qui perceront le sol sont annonciatrices du printemps et vivifiantes pour le moral !



La saison du renouveau de la nature est de retour. Les oiseaux migrateurs chantant sur leur passage nous feront constater encore une fois que la vie est bien faite !

C'est aussi la saison de l'amour chez les oiseaux et pour tout le monde, une période particulièrement euphorique. Il est bien connu que le soleil agit comme un antidépresseur puissant et son retour contribue donc à nous mettre le moral au beau fixe !

Au moment de l'équinoxe du printemps, le jour et la nuit ont une durée identique. Ensuite, c'est le jour qui va gagner progressivement jusqu'au solstice d'été. Nous bénéficions ainsi d'une durée d'ensoleillement maximale durant le printemps.

C'est le moment d'ouvrir vos fenêtres et d'aérer vos poumons et l'esprit. Laissez-vous aller au plaisir d'écouter chanter les oiseaux !

Heureux printemps à tous !

## **La journée « Idéale » de la femme**

La journée de la femme est surtout la journée internationale des droits de la femme. Elle a été célébrée pour la première fois le 19 mars 1911. Pour ma part, cette journée du 8 mars, ne m'impose pas le besoin de m'affirmer devant la place publique et demander l'égalité salariale. Au contraire, pour moi cette journée pourrait être davantage une journée où la femme devrait enfin penser à elle et se faire plaisir !

Il faudrait une journée où tout soit gratuit pour elle. Une escapade magasinage d'un jour ! Une sortie cinéma, une visite chez le coiffeur pour se sentir belle ! Allez au resto, déjeuner entre amies et pour une fois, pouvoir manger tout ce qui nous fait envie sans prendre un seul gramme !

La journée de la femme, pour mériter ce nom, devrait être pleine de surprises et je ne pense pas forcément à une avalanche de bijoux et de parfum... Si vous êtes un homme... la meilleure façon de célébrer cette journée est certainement d'adopter une attitude irréprochable. Oubliez les comportements machistes et ayez un point d'honneur pour votre compagne, essayez de la soulager des tâches ménagères qu'elle assume beaucoup trop souvent seule...

Si cette expérience pouvait vous convaincre d'en faire autant tout au long de l'année, cela serait d'autant plus positif !

# Merci à tous nos collaborateurs



*Julie Boulet*

Députée de Laviolette  
Porte-parole de l'opposition officielle  
en matière de transport



ASSEMBLÉE NATIONALE  
QUÉBEC

*Les foresteries S.N. Doucet inc.*

**Excavation, déneigement**  
**Fosse septique traditionnelle et écologique**

Téléphone : 819 646-5802  
Cellulaire : 418 365-8708

1120, Domaine de la source  
St-Roch-de-Mékinac  
Québec G0X 2E0



R.B.Q. : 8259-913516

**GARAGE R TESSIER**  
INC.



**MÉCANIQUE & REMORQUAGE**

TEL. : 819-646-5146  
CELL. : 418-365-0462



Diesel  
Essences  
Mazout  
Lubrifiants  
Graisses

381, route 153  
Saint-Tite (Québec) G0X 3H0  
Téléphone : 418 365-5979  
Télécopieur : 418 365-3121

[www.petrolesjacob.com](http://www.petrolesjacob.com)

GROS ET DETAIL

**BATTERIE**  
Mauricie



**Marc Bélisle**  
propriétaire

89, Route 153  
St-Tite (Québec)  
G0X 3H0

Fax. : (418) 365-4430

e-mail : [batteriemauricie@globetrotter.net](mailto:batteriemauricie@globetrotter.net)

**VOTRE SPÉCIALISTE EN BATTERIE DE TOUS GENRES**

(418) **365-5600**



**TREMBLAY BOIS MIGNAULT LEMAY**  
**ANDRÉ LEMAY**  
Avocats

Iberville Un, bureau 200, 1195, avenue Lavigerie,  
Québec (Québec) G1V 4N3  
Téléphone : 418-658-9966 Télécopieur : 418-656-6766  
[alemay@tremblaybois.qc.ca](mailto:alemay@tremblaybois.qc.ca)  
Site Web: [www.tremblaybois.qc.ca](http://www.tremblaybois.qc.ca)

# LES JARDINS FLEURIS FRUITS et LÉGUMES

1500 Route 155, (km 26), *Saint-Roch-de-Mékinac*



*Centre Jardin  
Fleurs annuelles  
Fleurs Coupées  
Pains Chaud  
Poissons Fumés  
Fromage Frais*

**Marlène Doucet, propriétaire Tél : (819) 646-5824**  
**Marâcher depuis 1995 Un Plaisir de vous servir!**



**Guyline Dulong  
Guy Damphousse**  
Pharmaciens

**Pharmacie Dulong & Damphousse**  
260, rue du Moulin  
Saint-Tite (Québec) G0X 3H0  
Téléphone : (418) 365-7543  
Télécopieur : (418) 365-8505

Lundi au vendredi  
9 h à 21 h  
Samedi  
9 h à 16 h  
Dimanche  
10 h à 12h30

**Livraison gratuite**

Membre affilié à

**Proxim**

[www.groupeproxim.ca](http://www.groupeproxim.ca)



**Désaurault, Lemire,  
Désaulniers, Gélinais  
& Lanouette s.e.n.c.r.l.**  
**comptables agréés**

**Guy Désaulniers, C.A.**  
Associé - Directeur

501, rue Notre-Dame  
Saint-Tite (Québec)  
G0X 3H0

Tél : 418-365-7511  
Fax : 418-365-7635  
Courriel : [gdesaulniers@didgl.ca](mailto:gdesaulniers@didgl.ca)

Trois-Rivières • Shawinigan • Nicolet • Saint-Tite  
Sainte-Croix • Saint-Étienne de Lévis



# Desjardins

## Caisse du Centre de Mékinac

Coopérer pour créer l'avenir

**Siège social**  
400, rue Notre-Dame  
Saint-Tite (Québec)  
G0X 3H0

*Afin d'être plus accessible  
pour mieux vous servir,  
informez-vous de  
nos centres de services.*

Téléphone 418 365-7591 / Télécopieur 418 365-3889  
www.desjardins.com/caisseducentredemekinac  
Courriel : caisse.t10081@desjardins.com

## roy vézina associés

évaluation environnementale  
agroenvironnement  
gestion des eaux

140, rue Mailhot  
Trois-Rivières (Québec)  
Canada G9A 3H3

INDUSTRIEL  
COMMERCIAL  
RÉSIDENTIEL

Trois-Rivières : 819 372-5293  
Québec : 418 864-0446  
télécopieur : 819 372-5489

## Passage à l'heure d'été



On avance l'heure dans la nuit du 31 mars. Le changement d'heure a-t-il vraiment un impact sur notre planète?

Voici le lien internet pour visionner une vidéo sur le changement climatique de notre planète:

<http://www.encyclopedie-gratuite.fr/Definition/vie-quotidienne/changement-heure.php>



**Responsables du Journal**

**Nous joindre :**

**Marlène Doucet (819)646-5824  
m.doucet@xittel.ca**

**Chrystyne Poulin (819)646-5545  
chrystyne\_poulin@hotmail.com**

**Correction : Mme Michelle Périgny**

**Joyeuses Pâques  
À tous !**