

LE PIERREPONT

Municipalité de Pierreville - Décembre 2021



Dans ce numéro :

- MONDE MUNICIPAL — P. 3
PRÉSENTATION DES ÉLUS
DÉCISIONS DU CONSEIL MUNICIPAL
- ENVIRONNEMENT — P. 12
RÉDUISER LES PERTES D'ÉNERGIE DURANT L'HIVER
ÉCOLOGIE : MES 4 GESTES DE L'HIVER POUR
RESPECTER L'ENVIRONNEMENT
- COMMUNAUTAIRE — P. 15
HORAIRE DES MESSSES DU TEMPS DES FÊTES
- SANTÉ / SÉCURITÉ — P. 10
PRUDENCE SUR LES ROUTES
COMMENT PELLETER SANS SE BLESSER ?
- LOISIRS ET CULTURE — P. 14
QUOI DE 9 SOUS LA COUVERTURE ?
- VŒUX DE FÊTES — P. 15

MOT DU MAIRE



Les membres du nouveau conseil 2021-2025 et moi désirons vous remercier de la confiance que vous nous avez accordée lors des élections du 7 novembre dernier. Nous nous engageons à mettre à la disposition de toute la population toute notre énergie et tout notre enthousiasme, sans parti pris, afin de relever les défis qui se présenteront certainement au cours de ce mandat de 4 ans.

Je profite de l'occasion pour saluer les candidates et candidats qui ont manifesté leur intérêt pour la cause municipale, les ex-conseillers, maire et mairesse par intérim qui ont œuvré au cours des 4 dernières années. Sans prétendre pouvoir surpasser l'administration précédente, je compte plutôt sur la bonne volonté de la nouvelle équipe et surtout sur l'appui de tous les citoyens et citoyennes pour s'aider mutuellement à bâtir, rebâtir une confiance toujours fragile, pour le mieux-être de toute notre communauté.

Plus que jamais, votre participation à la vie municipale et votre appui nous sont indispensables. Vos expériences et expertises personnelles dans chacun de vos domaines respectifs sauront nous aiguiller pour travailler différents dossiers, et ce, dans un esprit de concertation, dans une recherche de consensus, des éléments nécessaires, de base, profitables pour l'ensemble de la collectivité.

Les principales priorités se résument ainsi : assurer une saine gestion financière et garantir la qualité des services offerts dans le respect des budgets adoptés. La Municipalité se voit confier de plus en plus de responsabilités par les différents paliers de gouvernements (MRC, Ministères etc.) sans toujours assurer les ressources financières pour les soutenir. Il revient trop souvent à la municipalité d'en assumer les frais.

Par ailleurs, les attentes que plusieurs d'entre vous avez envers la Municipalité sont de plus en plus grandes, nombreuses, de plus en plus diversifiées, ce qui est normal ; pour être capables de bien y répondre, nous nous devons d'utiliser implication, créativité, transparence et équité, des éléments indispensables pour une saine gouvernance. Rigueur, respect, éthique seront au cœur de la gestion quotidienne. Pierreville se doit d'être un projet collectif, sans ambiguïté, sans dualité.

Je vous assure de toute ma probité, intégrité et j'attends de vous toutes et tous, une participation qui ne doit pas être hésitante, prouvant ainsi de continuer d'affirmer votre intérêt dans les différents projets qui vous seront présentés ; la Municipalité ne doit pas être considérée comme une machine distributrice de services offerts à tous vents, sans tenir compte de la capacité de payer de tous les contribuables.

Enfin, vous pouvez compter sur le sens des responsabilités de l'ensemble du personnel, leur loyauté, leur précieuse collaboration.

À vous toutes et tous, citoyennes et citoyens du Grand Pierreville, je vous souhaite un excellent Temps des Fêtes dans le respect nécessaire des mesures sanitaires !

André Descôteaux, maire

MONDE MUNICIPAL

Voici vos élus pour les quatre prochaines années :



Madame Nathalie Traversy, conseillère au poste # 1

Élue pour un deuxième mandat, je suis heureuse de vous représenter. Dans la prochaine année, je vais siéger sur le Comité consultatif d'urbanisme, sur la Régie d'eau, le Conseil d'administration de l'Office d'habitation Nicolet-Yamaska, responsable de la bibliothèque municipale, comité de vélo sur la rivière, substitue de la Régie des déchets. Vous pouvez toujours compter sur ma présence.



Madame Josée Bussièrès, conseillère au poste # 2

Je tiens d'abord à vous remercier pour votre confiance. Mon principal mandat consistera à valoriser la culture, la vie communautaire et favoriser la mise en place d'activités au sein du comité des loisirs. J'assumerai également une fonction au sein du comité de la bibliothèque et l'intérim, au besoin, pour l'Office municipale de l'habitation. Mon dynamisme et ma volonté d'offrir des services de qualité à la population représentent mon moteur de motivation pour les quatre prochaines années



Monsieur Steeve Desmarais, conseiller au poste # 3

Impliqué activement auprès des citoyens, je continue de promouvoir notre municipalité par ma musique, mon festival et mon intérêt auprès de la population. Élu sans opposition, c'est une poursuite de mandat pour moi et je suis fier de pouvoir continuer mon implication au sein du conseil de la Municipalité.



Monsieur Jean Précourt, conseiller au poste # 4

J'ai été élu le 7 novembre dernier pour un premier mandat comme conseiller municipal. Sachez que je mettrai au profit de la municipalité mon expérience de gestionnaire d'une compagnie de construction depuis les 35 dernières années. Je siégerai aussi à la Régie des déchets du Bas-Saint-François à tous les mois. Ne vous gênez pas, en cas de besoin, je demeure disponible pour vous.



Madame Marie-Pier Guévin-Michaud, conseillère au poste # 5

Je suis très fière d'être élue pour un second mandat et je tiens à vous dire un très grand merci, à vous tous, pour la confiance que vous m'accordez à nouveau. Je serai impliquée activement dans le comité des loisirs, la Régie d'incendie, ainsi que le comité des ressources humaines. Je serai là pour vous.



Monsieur Jonathan Gamelin, conseiller au poste # 6

Ayant été élu pour un premier mandat comme conseiller municipal, je suis prêt à relever ce nouveau défi pour la Municipalité de Pierreville. Fils de cultivateur, j'ai pris la relève de la terre familiale depuis 6 ans avec brio. Je demeure disponible pour aider les citoyens et citoyennes.

Fermeture des bureaux municipaux

Veillez noter que les bureaux de l'Hôtel de Ville seront fermés pour la période des fêtes, du 24 décembre 2021 au 9 janvier 2022. Les employés seront de retour le 10 janvier 2022. Durant la période où les bureaux sont fermés, en cas d'urgence, vous pouvez contacter l'inspecteur municipal, **Monsieur Sylvain Bardier au 450-880-0530** ou le maire, **Monsieur André Descôteaux au 450 880-0697**.

Pour les demandes non urgentes, vous pouvez contacter la Municipalité par courriel à info@municipalitepierreville.qc.ca, ou consultez la page FAQ (Foire aux questions) sous l'onglet « nous joindre » de notre site Internet au pierreville.net afin de répondre à vos questions.

Ventes pour taxes impayées

Les propriétaires qui montrent un solde impayé en ce qui concerne les **taxes municipales 2020**, doivent acquitter ce solde avant le 31 décembre 2021.

Étant donné que le bureau municipal sera fermé durant la période des fêtes, les paiements peuvent être effectués à la Caisse Populaire ou à la Banque Nationale. L'administration municipale entamera les procédures des mises en vente, dès le retour du congé des fêtes, soit le 10 janvier 2022



Stationnement de nuit

Nous vous rappelons qu'il est strictement interdit de stationner ou d'immobiliser un véhicule sur tout chemin public entre 23 h et 7 h, du 15 novembre au 15 avril inclusivement et ce, sur tout le territoire de la municipalité.

MONDE MUNICIPAL

Les extraits des séances du conseil suivants sont un résumé des procès-verbaux. Si des informations diffèrent, seules celles incluses dans les procès-verbaux officiels de la Municipalité prévalent sur celles-ci. Si vous désirez consulter l'entièreté de leur contenu, vous pouvez visiter notre site Internet au www.pierreville.net.

Séance extraordinaire du 22 septembre 2021

Le conseil de la municipalité de Pierreville a adopté une résolution d'informer le MTQ sur l'utilisation des compensations visant l'entretien courant et préventif des routes locales 1 et 2 ainsi que les éléments des ponts situés sur ces routes dont la responsabilité incombe à la Municipalité.

Le conseil de la municipalité de Pierreville a abrogé la résolution portant le numéro 2020-10-380 relative à l'interdiction de location de Airbnb sur le territoire de la Municipalité de Pierreville.

Le conseil de la municipalité de Pierreville a adopté la résolution portant le numéro 2021-09-366 qui mentionne que le conseil va dorénavant tolérer la location court terme de formule Airbnb sur le territoire de la municipalité jusqu'à l'adoption et l'application du projet de loi 67 qui permettra la location de résidence principale à courte durée.

Séance ordinaire du 4 octobre 2021

Les comptes payés et à payer pour le mois de juillet 2021 totalisent un montant de 260 694,55 \$

La directrice générale et secrétaire-trésorière a déposé les états financiers 2020 qui démontre un excédent de fonctionnement de l'exercice de 472,002 \$ et l'excédent de fonctionnement non affecté cumulé au 31 décembre 2020 de la municipalité est de 644 392 \$, tandis que l'excédent de fonctionnement affecté de la municipalité est de 2 266 172 \$.

Le conseil de la municipalité de Pierreville a adopté le règlement n° 226-2021 modifiant le règlement général harmonisé RM-2020 et le règlement 154-2016 sur la prévention et la protection contre les incendies et le Règlement 215-2021 concernant la garde des animaux.

Le conseil de la municipalité de Pierreville a autorisé le branchement de sa résidence au réseau d'égout de monsieur Oliver Raffestin au 130, rue Haut-de-la-Rivière. Ces travaux seront au frais du demandeur.

Le conseil de la municipalité de Pierreville a autorisé le branchement de son bâtiment agricole au réseau d'aqueduc de monsieur Philippe Beauregard au 392, rang Chenal-Tardif. Ces travaux seront au frais du demandeur.

Le conseil de la municipalité de Pierreville a autorisé le branchement au réseau d'égout et d'égout de monsieur Olivier Noël et madame Geneviève Brouillette au 12, rue Plamondon. Ces travaux seront au frais des demandeurs.

Le conseil de la municipalité de Pierreville a adopté le budget 2022 de la Régie Intermunicipale d'Alimentation en Eaux Potable du Bas-Saint-François dont la quote-part pour la municipalité représente 244 610 \$.

Le conseil de la municipalité de Pierreville a modifié la résolution 2021-06-246 concernant l'aide octroyée à la Coop de Santé Shooner-Jauvin pour le trottoir en pavé uni chauffant et stationnement en oblique, qui mentionnait que l'aide serait versée le 1^{er} novembre 2021 à la condition qu'à cette date, les travaux de démolition et d'aménagement du trottoir chauffant ait fait l'objet d'un permis pour l'exécution des travaux et que ces travaux soient débutés. Comme les travaux n'ont pas été exécutés, la date est modifiée pour le 1^{er} juillet 2022.

Le conseil de la municipalité de Pierreville a autorisé l'impression du feuillet paroissial pour leur campagne annuelle de don et ce sans frais.

MONDE MUNICIPAL

Le conseil de la municipalité de Pierreville a autorisé l'achat d'un défibrillateur et d'une trousse de premiers soins pour le Centre Communautaire.

Le conseil de la Municipalité de Pierreville a autorisé les paiements suivants :

- * ± 6 730,99 \$ (taxes en sus) à Sintra inc. pour la retenue faite dans le projet de pavage du rang de l'Île et du chemin de la Commune dont les travaux ont été exécutés en 2020.
- * ± 928 291,96 \$ (taxes en sus) à Sintra inc. pour les travaux sur le rang Haut-de-la-Rivière – règlement d'emprunt 218-2021. Ce montant sera libéré à l'entreprise Sintra lorsqu'une quittance de paiement à l'entreprise Services Infraspec inc. sera déposée à la municipalité.
- * ± 93 235,44 \$ (taxes en sus) à Sintra inc. pour la réfection du pavage rang Saint-Louis.
- * ± 429 \$ (taxes en sus) à Mécanique CRD pour la réparation d'une plaque d'acier au coin des rues Maurault et Descôteaux.
- * ± 118 \$ au ministre des Finances pour acquitter le certificat de qualification en traitement des eaux usées pour les étangs aérés pour l'inspecteur municipal Sylvain Bardier.
- * ± 429 \$ (taxes en sus) à Mécanique CRD pour la réparation d'une plaque d'acier à la station d'épuration des eaux usées secteur Notre-Dame.
- * ± 200 \$ à l'organisme Cercle des fermières.
- * ± 4 183 \$ aux entraîneurs/arbitres de soccer pour la saison de soccer 2021, soit

Samuel Bourque	1 521 \$
Alexis Bourque	1 220 \$
Olivier Bourque	160 \$
Yanick Desmarais	330 \$
Antoine Jutras	402 \$
William Bérubé	400 \$
Guillaume St-Pierre	150 \$

* ± 299,76 \$ (taxes en sus) à monsieur Marc-André Harnois et son service de génie de la Fédération québécoise des municipalités pour les services professionnels en date du 31 août pour le Centre Communautaire.

Les comptes payés et à payer pour le mois de octobre 2021 totalisent un montant de 1 260 459.70 \$.

Lors de la séance du 15 novembre, tous les élus ont été assermentés et ont procédé au dépôt de leur déclaration pécuniaire ;

Un avis de motion a été donné que lors d'une prochaine séance du conseil sera adopté le règlement de taxation pour l'exercice financier 2022 ;

Un avis de motion a été donné qu'à une prochaine séance régulière sera présenté pour adoption le Règlement numéro 228-2021 relatif au Code d'éthique et de déontologie des élus municipaux.

Séance ordinaire du 15 novembre 2021

Les comptes payés et à payer pour le mois de juin 2021 totalisent un montant de 1 260 459.70 \$.

Lors de la séance du 15 novembre, tous les élus ont été assermentés et ont procédé au dépôt de leur déclaration pécuniaire ;

Un avis de motion a été donné que lors d'une prochaine séance du conseil sera adopté le règlement de taxation pour l'exercice financier 2022 ;

Un avis de motion a été donné qu'à une prochaine séance régulière sera présenté pour adoption le Règlement numéro 228-2021 relatif au Code d'éthique et de déontologie des élus municipaux.

Un avis de motion a été donné que lors d'une prochaine séance sera adopté un règlement modifiant le règlement de zonage 160-2017 visant à modifier le plan de zonage et les limites des zones P-09 et H-19. Le projet de règlement est présenté à tous les membres du conseil et au public.

Afin de permettre au nouveau maire la signature de documentation officielle de la municipalité, une résolution a été adoptée afin de nommer officiellement, Monsieur André Descôteaux signataire pour les opérations financières et administratives de notre municipalité ;

Une résolution a été décrétée afin d'accorder à Monsieur André Descôteaux une carte de crédit Visa Desjardins ayant une limite de 1 000 \$ afin de lui permettre d'effectuer des achats en lien avec son travail de maire ;

Une résolution a été adoptée pour conférer certains pouvoirs à la directrice générale, greffière et trésorière madame Lyne Boisvert en rapport avec les demandes d'accès à l'information, le personnel administratif et voirie.

Le conseil a approuvé par résolution le budget 2022 de la Régie d'Incendie Pierreville-Saint-François au montant de de 574 881 \$, représentant une quote-part de 31,11 % pour notre municipalité de 113 019 \$ répartie en trois (3) versements de 28 255 \$ et un (1) versement de 28 254 \$.

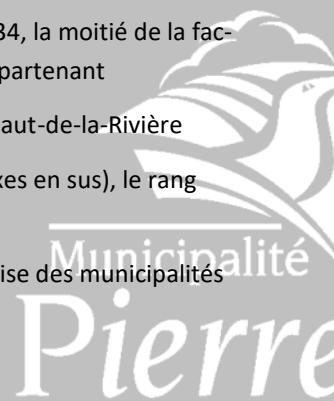
Le conseil a adopté une résolution pour le renouvellement de l'entente avec Odanak pour les services de l'Écocentre au coût de ±15 512,50 \$

Le conseil a adopté une résolution afin d'accorder un permis temporaire d'urgence à Métro Rouillard & Frères afin de réaliser leurs fondations avant l'hiver et ainsi d'être capable de monter la structure de l'agrandissement pendant cette période et qu'un autre permis devra être demandé pour la continuité de ces travaux d'agrandissement à une date ultérieure.

Le conseil a approuvé la demande pour la CPTAQ de Monsieur Sylvain Gamelin concernant l'achat d'une partie de terrain appartenant à Monsieur Pierre-Yves Gamelin

MONDE MUNICIPAL

- ± 399,68 \$ (taxes en sus) pour Monsieur Marc-André Harnois et son service de génie de la Fédération québécoise des municipalités concernant la réfection de la toiture de l'hôtel de ville.
- ± 1 904,00 \$ à Fusion Expert conseil inc. pour la réfection et vérification des poutres à l'entrée de l'hôtel de ville.
- ± 8 000,00 \$ pour l'achat de plexiglass et de matériel pour les journées de votation aux élections municipales 2021
- ± 2 973,11 \$ (taxes en sus) pour Monsieur Marc-André Harnois et son service de génie de la Fédération québécoise des municipalités pour l'étude pour des travaux futurs
- ± 1 377,15 \$ (taxes en sus) pour Monsieur Marc-André Harnois et son service de génie de la Fédération québécoise des municipalités en lien avec la démolition de l'Hôtel Traversy
- ± 13 680,00 \$ (taxes en sus) à la firme Génicité pour la surveillance de chantier et travail de bureau (septembre) pour le projet du rang Haut-de-la-Rivière
- ± 9 355,00 \$ (taxes en sus) à la firme Génicité pour la surveillance de chantier et travail de bureau (octobre) pour le projet du rang Haut-de-la-Rivière
- ± 4 000,00 \$ (taxes en sus) à Les Entreprises Bergeron 2009 inc. pour des travaux de ponceaux sur le rang Courchesne
- ± 3 348,00 \$ (taxes en sus) à Les Entreprises BCI pour le remplissage de fossés sur les lots 6 306 233 et 6 306 234, la moitié de la facture sera refacturée à Monsieur Karl Shooner soit 1 674 \$ (taxes en sus) pour la portion du lot 6 306 233 lui appartenant
- ± 8 277,25 \$ (taxes en sus) à Les Services EXP pour le contrôle qualitatif des matériaux pour le projet du rang Haut-de-la-Rivière
- ± 9 660,00 \$ (taxes en sus) à Groupe 132 inc. pour des travaux de rapiéçage sur la rue Tremblay (5 905,00 \$ taxes en sus), le rang Courchesne (3 005,00 \$ taxes en sus) et le rang de l'Île (750,00 \$ taxes en sus)
- ± 559,14 \$ (taxes en sus) pour Monsieur Marc-André Harnois et son service de génie de la Fédération québécoise des municipalités dans le dossier de la mise à niveau de la station d'épuration secteur de Notre-Dame
- ± 3 004,00 \$ (taxes en sus) à la firme Aqua Data pour l'inspection des bornes d'incendie de la Municipalité
- ± 10 570,00 \$ (taxes en sus) à la firme GHD pour leurs honoraires d'octobre concernant l'expertise géotechnique relative à la rupture du talus dans le rang de l'Île
- ± 4 400 \$ (taxes en sus) à la firme GHD pour leurs honoraires de novembre concernant l'expertise géotechnique relative à la rupture du talus dans le rang de l'Île
- ± 637,00 \$ (taxes en sus) à la firme Durocher Dauphinois Julien, notaires inc. pour la préparation du contrat d'achat du lot 5 745 014 appartenant à la Fabrique Marguerite d'Youville
- ± 4 904,86 \$ (taxes en sus) à la firme d'avocats Therrien Couture Jolicoeur SENC pour les honoraires dans le dossier de l'Hôtel Traversy
- ± 525,00 \$ (taxes en sus) à Mécanique CRD pour la réparation des bancs de parc au coin Maurault et Lt Gouv. Paul Comtois
- ± 4 517,58 \$ (taxes en sus) à Excavation des Îles inc. pour le retrait des bouées sur la rivière Saint-François
- ± 335,00 \$ (taxes en sus) à Élévabec inc. pour la réparation de l'élévateur du Centre Communautaire
- ± 2 797,50 \$ à Joannie Courchesne pour son travail de responsable de l'organisation du soccer pour la saison 2021
- ± 232,17 \$ à La Mutuelle des Municipalité du Québec pour le supplément d'assurance pour le skate parc.



Le rôle du conseil et du maire

Les élus réunis en conseil représentent la population; ils prennent les décisions sur les orientations et les priorités de la municipalité.

Fonctionnement

Le conseil veille à la qualité de vie de la communauté et s'assure que les services offerts répondent aux besoins des citoyens. Les membres du conseil assument des fonctions essentielles, doivent adopter un budget et assurer l'équilibre financier de la municipalité. Ainsi, le conseil peut décider des orientations pour divers aspects de la qualité de vie de la communauté, dont le développement économique, l'urbanisme, l'approvisionnement en eau potable, l'assainissement des eaux usées, l'embauche de personnel, le développement communautaire, les loisirs et la culture, octroyer des contrats, etc.

Les élus doivent toujours prendre leurs décisions dans l'intérêt des citoyens qu'ils représentent et seulement lors des assemblées du conseil, sous forme de règlements ou de résolutions. Le conseil prend généralement ses décisions à la majorité des membres présents.

Le rôle spécifique d'un conseiller

Plusieurs fonctions des conseillers influencent des décisions importantes pour le milieu. En plus d'assister aux assemblées du conseil et d'y faire valoir les intérêts de la communauté, les conseillers peuvent éclairer le conseil sur des sujets particuliers. Ils peuvent en effet être nommés comme représentant de la municipalité à des commissions ou à des comités ou encore se voir attribuer des dossiers qu'ils devront approfondir afin de soutenir le conseil dans ses décisions.

Les conseillers ont l'obligation de voter à chaque proposition débattue lors des assemblées du conseil, sauf s'ils sont en situation de conflit d'intérêt. Individuellement et en dehors des assemblées du conseil, les élus ne peuvent pas prendre de décisions au nom de la municipalité. Les conseillers peuvent aussi faire office de maire suppléant. À l'extérieur du conseil, les conseillers n'ont aucun pouvoir.

Quel est le rôle spécifique du maire

Le maire représente l'ensemble de la population de la municipalité. Il préside les assemblées du conseil et travaille en collégialité avec les autres membres du conseil. Il possède aussi le droit de surveillance, d'enquête et de contrôle sur le fonctionnement des services municipaux, assurant ainsi la transparence du conseil municipal pour la communauté. C'est aussi le maire qui achemine les mandats confiés par le conseil à l'appareil administratif municipal, il supervise l'application des règlements et des résolutions et communique toutes informations jugées d'intérêt public.

Le maire doit spécialement veiller à ce que les revenus de la municipalité soient perçus et dépensés suivant la loi. Le maire doit aussi participer à d'autres instances démocratiques, par exemple, au conseil de la municipalité régionale de comté (MRC).

En tout temps, le maire participe à la prise de décisions lors des assemblées du conseil, mais n'est pas obligé de voter. Le maire peut exercer un droit de veto sur les décisions du conseil en refusant de les approuver et, par conséquent, de signer les documents relatifs à ces décisions. Ce droit de veto est suspensif, c'est-à-dire qu'il peut être renversé si la majorité absolue des membres du conseil adopte à nouveau la décision.

Dans une situation d'urgence qui menace la vie ou la santé de la population ou l'intégrité des équipements municipaux, le maire peut, de son propre chef, autoriser les dépenses et attribuer les contrats jugés nécessaires pour remédier à la situation.

SANTÉ / SÉCURITÉ

Prudence sur les routes

Avec la période hivernale qui s'installe, la Sûreté du Québec désire rappeler à tous les conducteurs l'importance d'adapter leur conduite aux conditions climatiques et routières. En le faisant, ils réduisent les risques d'être impliqués dans une sortie de route ou dans une collision potentiellement mortelle.



Les policiers pourraient signifier des constats d'infraction s'ils constatent que la vitesse d'un automobiliste n'est pas adaptée aux conditions routières, et ce, même si la limite indiquée sur les panneaux de signalisation est respectée.

En effet, selon l'article 330 du Code de la sécurité routière (CSR), le conducteur doit réduire sa vitesse lorsque les conditions de visibilité sont rendues insuffisantes à cause de l'obscurité, du brouillard, de la pluie ou de précipitations ou lorsque la chaussée est glissante ou partiellement dégagée. Les contrevenants s'exposent à une amende minimale de 60 \$ plus les frais et à deux points d'inaptitude.

Les usagers doivent aussi déneiger leur véhicule et s'assurer que le pare-brise, les vitres, les phares, les feux et la plaque d'immatriculation sont libres de glace et de neige. Ne pas respecter ces règles de sécurité augmente les risques de collision, constitue un danger pour le conducteur, mais également pour tous les autres usagers sur la route et vous expose à une amende minimale de 100 \$ plus les frais en vertu de l'article 281 du CSR.

De plus, les propriétaires ont jusqu'au 1^{er} décembre pour munir leurs véhicules de pneus d'hiver qui doivent arborer le pictogramme représentant une montagne sur laquelle est surexposé un flocon de neige. Notons que l'utilisation de pneus d'hiver en bon état réduit de 25 % la distance de freinage d'un véhicule.

Bon hiver à tous!



Comment pelleter sans se blesser ?

L'hiver est à nos portes et on ne pourra pas éviter de pelleter toute cette neige qui tombera. Il est important de bien effectuer le travail afin d'éviter les blessures causées par des mouvements répétitifs sur une longue période.

Quelles sont les problématiques potentielles ?

Pelleter est un effort non négligeable. En plus des problèmes lombaires survenant fréquemment suite à une mauvaise technique, de nombreuses personnes éprouveront des douleurs aux épaules ou à la région cervicale. Le fait d'être courbaturé après une bonne séance de pelletage est normal et n'indique pas nécessairement une blessure.

Aussi, pour ceux qui ne sont pas physiquement actifs tout au long de l'année, il est possible de ressentir des malaises au niveau de la poitrine laissant entrevoir un possible problème cardiovasculaire ou respiratoire. Comme tout effort physique important, les risques d'accident cérébro-vasculaire sont présents, mais faibles. En cas d'inquiétudes sur votre état de santé, consultez votre médecin avant l'hiver.

Voici quelques conseils

⇒ Utilisez une bonne technique

Gardez les pieds écartés et favorisez un transfert de poids plutôt qu'un mouvement des épaules ou du dos. Forcez davantage en pliant les genoux et avec les muscles de vos cuisses et non avec ceux de votre dos. Évitez les mouvements de rotation et de torsion du tronc. À la place, dirigez vos pieds et le reste du corps dans la direction dans laquelle vous désirez envoyer la neige.

⇒ Utilisez une bonne pelle

Favorisez un pousse-neige (scraper) ou un traineau à neige pour ne pas avoir à lever la neige pour la déplacer. Ceci atténuera la contrainte exercée sur les muscles dorsaux. Aussi, les pelles à manches ergonomiques diminueront le risque de blessure au dos. Idéalement, le poids d'une pelle ne devrait pas excéder 1,5 kg (3 lb) et le manche devrait se terminer à la hauteur du thorax.

⇒ Gardez le rythme

Rien ne sert d'aller trop rapidement, optez plutôt pour une cadence régulière pour ne pas trop vous fatiguer. Le rythme recommandé est d'environ 15 pelletées par minutes avec une charge variant entre 10 à 15 lb. Prenez des pauses de 1-2 minutes aux 15 minutes ou lorsque vous vous sentez fatigué. À tout moment, vous devriez être capable de parler en pelletant. Profitez-en pour boire de l'eau ! La majorité des gens transpire beaucoup en pelletant, mais ne ressentent pas la soif avec le froid.

⇒ Ne visez pas trop haut

Évitez de lancer la neige à une hauteur supérieure à 1,3 mètre (4 pieds).

⇒ Soyez régulier

Si le temps vous le permet, n'attendez pas la fin de la tempête. Allez pelleter souvent des plus petites quantités ! Gardez en tête que le froid glacera la neige et la température chaude la rendra plus lourde !

⇒ Soyez bien préparé !

Prenez quelques minutes pour vous réchauffer en allant marcher et en faisant des exercices de flexion et d'extension lombaire en plus de quelques étirements. Habillez-vous chaudement et adéquatement pour éviter des engelures. Si vous avez froid, vous risquez également d'augmenter la cadence au-delà de vos limites et d'être moins concentré sur votre technique, ce qui augmentera le risque de blessure. Restez informé de la météo pour ne pas être pris au dépourvu.

ENVIRONNEMENT

Réduisez les pertes d'énergie durant l'hiver

Afin de réduire les pertes de chaleur dans votre maison cet hiver, voici quelques trucs pour bien préparer votre résidence pour la saison froide et ainsi diminuer votre facture d'électricité.

Pour commencer, il est important de repérer les infiltrations d'air. Pour ce faire, vous pouvez passer un bâton d'encens près des portes et fenêtres. Une fois qu'elles sont détectées, vous devez changer le calfeutrant des portes et des fenêtres là où c'est nécessaire. Vous pouvez faire de même autour des sorties de sècheuse ou du ventilateur de la salle de bain. Il est recommandé d'utiliser un calfeutrant de type Flextra, qui est très flexible et se retirera facilement.

- ⇒ Apposez des plastiques isolants sur les fenêtres et les portes patios. Vous pouvez vous les procurer dans toutes les quincailleries ;
- ⇒ Installez des membranes isolantes derrière les plaques de prises de courant, nettoyez le filtre de la hotte de la cuisinière et vérifiez si le conduit extérieur est obstrué ;
- ⇒ Utilisez judicieusement vos rideaux et volets. Utilisez la chaleur du soleil pour chauffer votre maison. Fermez les volets le soir, dès que la température baisse et ouvrez-les le jour pour laisser entrer la lumière. Si votre maison est grandement exposée à la lumière du jour, vous pourrez profiter de l'apport thermique des rayons du soleil qui viendront réchauffer votre logis. En utilisant vos rideaux ou vos volets d'une manière adéquate, vous limiterez les déperditions de chaleur et la sensation d'inconfort, de plus, vous réduirez votre consommation d'énergie de 10% ;
- ⇒ Nettoyez vos radiateurs, car la poussière peut diminuer la performance de ceux-ci. Il est recommandé d'en faire le nettoyage deux fois par année pour optimiser leurs rendements ;
- ⇒ Pour faciliter la propagation de la chaleur, évitez de mettre des meubles, des rideaux ou des objets devant les radiateurs ;
- ⇒ Si vos tuyaux d'eau chaude passent dans des endroits frais, vous pouvez les recouvrir à l'aide de tube de styromousse.

Écologie : Mes 4 gestes de l'hiver pour respecter l'environnement!

J'isole mais j'aère mon habitat

La principale raison pour laquelle vous ne comprenez pas « pourquoi votre radiateur ne chauffe jamais assez » tient en deux mots: les courants d'air!. Quelques chiffres à l'appui renforcent la thèse de la déperdition de chaleur avec 30 % par la toiture et les combles, 25% à travers les murs et 13% par les fenêtres. (source ADEME). Il faut **isoler** correctement pour économiser l'énergie de votre chauffage et améliorer votre habitat.

Je donne un peu de mon temps pour nettoyer la nature

Cette année c'est décidé je me mobilise pour agir concrètement pour **l'environnement** et rejoindre les 500 000 participants à l'**opération « Nettoyons la nature »**. Rappelons que chacun de nous jette 353 kilos de déchets ménager par an en moyenne, soit près d'un kilo par jour et par personne. Des chiffres qui soulignent l'importance du **recyclage** rendu possible grâce à ce type d'opération.

Je deviens une acheteuse responsable pour préserver les forêts

Chaque année, 13 millions d'hectares de forêts disparaissent dans le monde (Teck, acajou, moabi...). La France est le principal importateur de bois tropical en Europe... alors cette année, je lève le pied et je ne craque pas sur la véranda -mobilier compris -en teck dont je rêvais, sans avoir consulté le nouveau site <http://www.ecolo-bois.org>. Pour la planète et donc pour tout achat de mobilier en bois, on privilégie le bois local, et si on achète un bois exotique, on choisit un label plus exigeant (FSC) car les risques environnementaux et sociaux sont beaucoup plus forts.

Je change toutes mes ampoules pour des ampoules écolos et zen

En quoi cela consiste exactement ? Les ampoules Viva-Lite ont la spécificité d'offrir un éclairage haute performance proche de la lumière du jour, avec tous les bienfaits qu'elle apporte (bonne humeur, bien-être..) tout en offrant les garanties de respecter l'environnement :

- ⇒ *Performance* avec une lumière blanche (5500 K), et un excellent rendu des couleurs (allumage instantané)
- ⇒ Basse consommation avec une consommation de 80% de moins que les ampoules classiques
- ⇒ Bien-être avec une lumière qui aide à lutter contre le stress, la fatigue, la dépression saisonnière
- ⇒ Écolo avec 93 % du poids de ampoule recyclable

Source :

<https://www.marieclaire.fr/ecologie-citoyenne-mes-gestes-pour-l-environnement,20385,34819.asp>

LOISIRS ET CULTURE

Quoi de neuf sous la couverture ?

L'actualité

de votre bibliothèque



Déjeuner rencontre littéraire

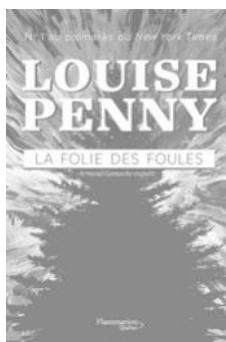
Quand : 3e mercredi de chaque mois

OÙ : **Restaurant** Comme Chez soi

Coût : le déjeuner est à votre charge

**L'INFORMATION EN TOUT TEMPS
AU BOUT DES DOIGTS
ACCÉDEZ AUX SERVICES EN
LIGNES**
biblietcie.ca

Nouveautés à votre bibliothèque



Livres usagés

Vente de livre usagé pour 1 \$

Un merci tout particulier pour vos dons de livres. Vous enrichissez notre collection !

Merci

HORAIRE DE LA BIBLIOTHÈQUE

Judi et dimanche : 13 h à 16 h

Tél : 450 568-3500 (répondeur)

Courriel :

biblio051@reseaubibliocqlm.qc.ca

Horaire des messes de Noël

Vendredi 24 décembre :	16h30 à Notre-Dame
	20h00 à Odanak
	Minuit à Saint-François-du-Lac
Samedi 25 décembre :	9h30 à Saint-François-du-Lac
Dimanche 26 décembre :	9h30 à Saint-François-du-Lac
	11h00 à Notre-Dame
Vendredi 31 décembre :	16h00 à Odanak
Samedi 1 ^{er} janvier :	9h30 à Saint-François-du-Lac
	11h00 à Notre-Dame
Dimanche 2 janvier :	9h30 à Saint-François-du-Lac



Vœux des fêtes














Profitant de Noël, à l'aube d'une année nouvelle, le conseil de la municipalité vous souhaite santé, bonheur et prospérité.


décembre 2021


DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
			1 	2	3	4
5	6	7	8	9 	10	11
12	13 Conseil	14	15   Déjeuner juste pour lire	16	17	18
19	20	21	22	23 	24 	25 
26	27 	28 	29  	30 	31 	

janvier 2022

DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
						1
2	3 	4 	5 	6  	7 	8
9	10	11	12 	13	14	15
16	17 Conseil	18	19  Déjeuner juste pour lire	20 	21	22
23	24	25	26 	27	28	29
30	31					

 Recyclage (poubelle verte ou bleue)

 Déjeuner juste
pour lire

 Déchets (poubelle noire)