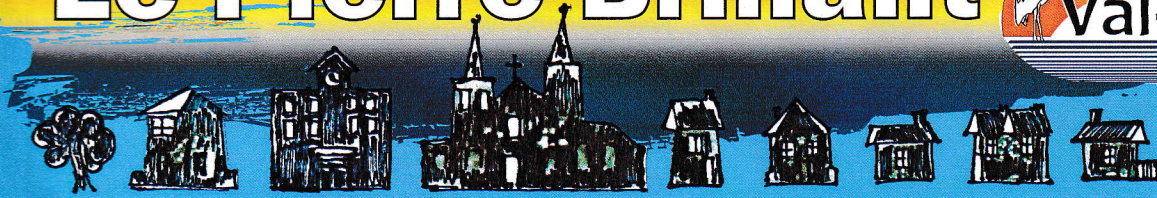
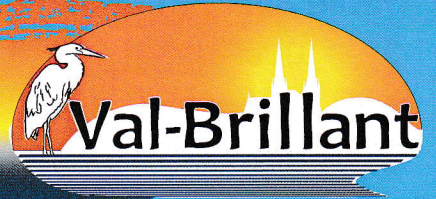


Le Pierre-Brillant



Volume 37 — Numéro 3

PierreBrillant.ca

Juin 2018

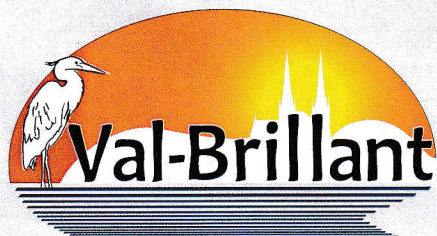
Bon été à tous!



Table des matières

- 3 Billet
- 4 Message pastoral
- 5 Bibliothèque municipale
- 6 L'école nous parle
- 7 L'école nous parle
- 8 Formation à la Vie chrétienne
- 9 Formation à la Vie chrétienne
- 10 L'école nous parle
- 11 Place aux jeunes
- 12 Le cercle de fermières
- 13 La Fabrique
- 14 Histoires et faits divers
- 15 Histoires et faits divers
- 16 Histoires et faits divers
- 17 Santé
- 18 Santé
- 19 La cigogne est passée
- 20 La machine à bulles
- 21 Saines habitudes de vie
- 22 Nos entreprises
- 23 Réflexion
- 24 La boîte à suggestion
- 25 Les récits de Syndia
- 26 Recettes de grand-maman
- 27 Partis vers la maison du père
- 28 Les lecteurs nous écrivent
- 30 Les donateurs

Le journal communautaire le Pierre-Brillant reçoit une aide financière de



Journal communautaire de Val-Brillant inc.

11 A, rue St-Pierre Ouest
Val-Brillant, QC, G0J 3L0
418-742-3854
journalpierrebrillant@outlook.com
www.pierrebrillant.ca

Conseil d'administration

Martine Sirois, prés.
Julie Tardif, vice-prés.
Nathalie Beaulieu, sec.-trés.
Lisette Sirois, adm.
Sylvie Couturier, adm.

Rédaction

Martine Sirois

Montage

Josée Lauzier
Julie Tardif

Distribution

Sylvie Couturier
Lisette Sirois

Abonnement

Nathalie Beaulieu

Collaborateurs/ collaboratrices

Bérangère Côté
Geneviève Laroche
Guylaine Hammond
Jacinthe Cyr
Josée Lauzier
Karol-Ann Claveau
Léonie Côté-Bérubé
Lydiane D'Amours
Madeleine D'Amours
Marco Blaquièrre, ptre
Pauline Pinard

Collaborateurs/ collaboratrices — suite

Serge Malenfant
Sylvie Desrosiers
Syndia Gaudreault
Thuy-Tien Nguyen-Dang

Coût de l'abonnement

12 \$/an

Mois de parution

Février, avril, juin,
octobre et décembre

Dépôt légal

Bibliothèques Nationales
du Québec et du Canada

Impression

Impression Alliance 9000

Toute reproduction complète ou partielle du contenu est strictement interdite à moins d'une autorisation écrite du journal communautaire de Val-Brillant inc.

Tirage

750 exemplaires



Convention de la
Poste-publications
No 40019354

Publicités

Coûts :

60 \$/an (5 publications) : carte professionnelle

100 \$/an (5 publications) : ¼ page

175 \$/an (5 publications) : ½ page

300 \$/an (5 publications) : 1 page

Pour toute publication dans le prochain numéro, faites parvenir vos documents pour le :

24 septembre 2018 - 16 h

À Martine Sirois

Tél. : 418-742-3854

Courriel : journalpierrebrillant@outlook.com

Le Comité du journal Le Pierre-Brillant se réserve le droit de non-publication d'une publicité si celle-ci ne correspond pas à la mission de l'organisme ou contient des propos désobligeants.

Articles & photographies

Pour toute publication dans le prochain numéro (textes ou photos), faites parvenir vos documents pour le :

24 septembre 2018 - 16 h

À Martine Sirois

Tél. : 418-742-3854

Courriel : journalpierrebrillant@outlook.com

Le Comité du journal Le Pierre-Brillant se réserve le droit de non-publication d'un article ou d'une photo si ceux-ci ne correspondent pas à la mission de l'organisme ou contient des propos désobligeants.

Billet

Par Martine Sirois

Ça y est, nous y sommes, la saison estivale est enfin débutée. C'est du gros bonheur comme le résume bien la chanson de Christophe Mae; il est où le bonheur, il est où? Il est là.

Bien sûr qu'il est là le bonheur dans les rencontres familiales et amicales que cette période estivale permet, dans les chauds rayons de soleil et la douceur du vent chaud, il est là aussi le bonheur.

On le cherche parfois le bonheur, on le veut le bonheur, pourtant il n'est pas loin le bonheur. Nous ne le voyons pas toujours passer le bonheur cependant il était là... Par tous les gestes d'amour et d'amitié que nous faisons et qui font du bien, il est là le bonheur.

À vous tous, je souhaite un très bel été et surtout soyez prudents dans vos déplacements. Et pour bien débiter vos journées, levez-vous de bonheur...

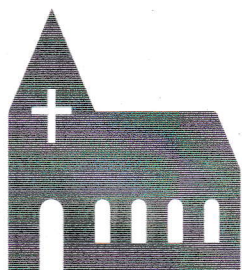
Salutations et à la prochaine!



Spécialités
Sous-marins
et
frites maisons

418-742-3422

Propriétaire : **Madia Chicoine**



Par Marco Blaquière,
Prêtre-curé

La chanson étoilée de la défunte Angèle Arsenault m'est revenue en mémoire quand je suis tombé par hasard sur un texte d'Éloi Giard, un confrère prêtre, collaborateur à l'émission LA VICTOIRE DE L'AMOUR! Ce dernier évoquait Abraham à qui Dieu demandait de lever les yeux et de compter les étoiles s'il le pouvait (Genèse 22,17)... Expérience d'humilité aussi pour nos plus « contemporains », celle de la petite « Thérèse de Lisieux » qui un soir à l'âge de 7 ans observait les étoiles. Tout à coup, elle avait vu dessiner dans leur arrangement le « T » de Thérèse. Cette découverte la ravissait et elle avait confié à son père que son nom était écrit dans le ciel! Plus proche encore dans le temps, Eric-Emmanuel Schmitt, dans son livre « La nuit de feu » raconte l'expérience qui a chamboulé sa vie. « À l'âge de 29 ans, je participais à une expédition dans le désert du sud de l'Algérie. Je m'aperçois tout à coup que je suis seul, perdu dans cette immensité menaçante. La nuit tombe et le froid s'installe. Je creuse alors un trou dans le sable, m'y engouffre et me recouvre de sable pour conserver ma chaleur. J'observe les étoiles. Alors se produit l'inattendu pour moi qui était athée : le sentiment de l'Absolu, la certitude qu'un ordre, une Intelligence veille sur nous. Avant, j'étais seul avec

Il y a une étoile pour vous !

moi-même, maintenant je sais que j'étais voulu en ce monde, et que j'avais des choses à dire... »

Au cœur des nuits d'été, je vous propose cette contemplation qui nous rend aussi humbles qu'un peu plus sages devant ce grand univers. Regardez vers l'Infini du ciel qui nous donne le vertige devant... ces 200 milliards d'étoiles de notre « Voie lactée ». Notre galaxie n'étant qu'une parmi les... 2000 milliards de galaxies dénombrées à ce jour par nos plus savants astrophysiciens, nous ne pouvons que demeurer béats devant toutes ces images hallucinantes que nous procurent des télescopes spatiaux comme Hubble ou Gaïa. Mais rien ne battra cette douce nuit où j'aurai compris (un peu PLUS!) qu'au-delà de ce ciel étoilé, au-delà de l'espace et du temps, il y a un Créateur qui m'a donné la Vie et qui m'invite à rayonner moi aussi!

Moi, « poussière d'étoiles » (pour reprendre l'expression évocatrice d'Hubert Reeves), je suis appelé à rêver grand... avec le Créateur! Qu'au cœur de ce majestueux univers, tous les humains habitant cette planète puissent développer le meilleur en eux, le meilleur pour la « maison commune » comme le dit si bien le pape François... Qu'en cet été, notre sourire à la vie soit plus fort que nos réprimandes sur les conditions climatiques! Que notre

accueil de la visite (la réconfortante comme la moins plaisante!) nous entraîne dans la grande chaîne de fraternité humaine. Que le respect de l'environnement nous rappelle à nos solidarités et à l'impératif où l'on découvre de plus en plus que toutes nos ressources ne sont pas inépuisables... Que les bons mots, que les travaux, que les petites attentions (mais aussi les espaces de détente et de repos!) nourrissent cette conviction que nous sommes vraiment sur « une SUPER-PLANÈTE »... malgré tout! Que la paix tant souhaitée pour notre humanité commence d'abord... CHEZ-NOUS! Bon été à tous les « Val-Brillantois »... et aux lecteurs de partout qui nous font le bonheur de nous lire!

« Il y a tant d'étoiles dans le ciel, il y en a des milliers qui brillent d'amour... choisis pour toi la plus belle et laisse-la éclairer tes jours! »

■



Escouade du livre de COSMOSS

Par Josée Lauzier

Coordonnatrice de la bibliothèque

Qu'est-ce que l'Escouade du livre? Des jeunes qui sillonnent la Matapédia afin d'offrir leur service pour les heures du conte. Nous sommes très heureuses d'accueillir Frédérique Lalime qui se joint à l'équipe de la bibliothèque afin de bonifier l'offre d'heure du conte pour les 0-5 ans et leur famille.

Il y aura donc un conte pour les petits à la biblio : Samedi 30 juin, 11 h

Venez encourager la relève! Venez rencontrer Frédérique!

Implique-toi !!

Tu as toujours le nez dans un livre? Que tu aimes les romans, les documentaires ou la poésie, si tu as le goût de t'impliquer dans ta municipalité, à la biblio, on veut te rencontrer!!

Été 2018

Heures d'ouverture

Mardi et jeudi : 18 h 30 à 20 h

Samedi : 10 h 30 à 12 h

AXEP Epicerie Coté

«Vous servir est notre plaisir!»

Licenciée
Boucherie
Service de traitement

Epicerie, boucherie, bière & vin, Loterie (Terminal Loto-Québec), journaux, revues et bien plus encore. Nous offrons aussi un service de photocopie et nous avons un club

Tél.: 742-3281
- Ouvert 7 jours de 7h00 à 22h00 -
29 Rue St-Pierre Est - Val-Brillant

LA BÊTE À QUIMPER INC.
La Boîte à Jo

Location Chalets-Condos, Chambres, Salle de réception. Bar à votre disposition.

Jocelyne Ouellet, Directrice et co-propréitaire

Adresse d'opération: 82 rue des Cèdres Val-Brillant, QC G0J 3L0
Téléphone: 418-631-4767

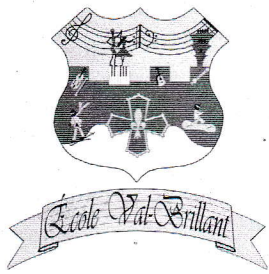
jocelyne.ouellet@yahoo.ca www.labeteaquimper.com

Garage Gilles Paquet Enr.

Mécanique générale
Débosselage - Peinture
Remorquage 24 heures

Tel.: 742-3866

163, route 132 Est, Val-Brillant (Qc) G0J 3E0



Mon implication au conseil étudiant 2017-2018



Alexia

Bonjour je m'appelle Alexia et j'ai aimé être dans le conseil étudiant cette année comme l'an passé. On est comme une équipe sportive. On a tous une imagination débordante et une complicité géniale. Être dans le conseil m'a aidée à me dégèner et à mieux travailler en équipe. J'ai aussi appris à connaître des gens que je ne connaissais pas vraiment. Bref, je remercie tous les élèves d'avoir participé et j'espère être prise dans le conseil étudiant l'année prochaine.



Amy

Bonjour, je m'appelle Amy et je fais partie du conseil étudiant. J'ai beaucoup aimé en faire partie, car cela m'a permis d'apprendre à connaître d'autres personnes et de me dégèner. Cette implication m'a aussi permis d'améliorer mon travail d'équipe et ma patience. J'ai aimé parler devant les classes et animer des activités. J'ai beaucoup aimé m'impliquer dans ce conseil et si cela vous intéresse faites comme moi!!!



Antoine-Olivier Jean-Sénéchal

Bonjour, je m'appelle Antoine-Olivier et je suis en 6^{ème} année. C'était ma deuxième année dans le conseil étudiant et j'ai adoré ça. J'ai toujours aimé m'impliquer dans les projets et activités et je compte continuer à faire de même. J'ai adoré faire plaisir aux autres en leur faisant des activités amusantes. Je vous invite à faire partie du conseil l'année prochaine.



Justine St-Pierre

Bonjour, je m'appelle Justine St-Pierre et je suis en 4^{ème} année. J'ai aimé faire partie du conseil étudiant car j'ai appris à me dégèner devant les classes. J'ai aimé animer les activités. J'adore ça, c'est trop cool!



Léa-Mathilde

Bonjour, je m'appelle Léa et cette année je me suis impliquée dans le conseil étudiant, car cela m'attirait. En participant dans le conseil, j'ai appris à travailler en équipe et aussi à me dégèner en parlant devant les classes. J'espère que vous avez aimé nos activités, alors participez!



Thomas Dechamplain

Bonjour, mon nom est Thomas Dechamplain. J'ai adoré faire partie du conseil étudiant. Je me suis amélioré en dessin et à être moins gêné. J'ai eu du plaisir à me retrouver avec les autres membres pour travailler en équipe. Je vous dirais à vous aussi de vous impliquer et encore merci d'avoir voté pour moi. Merci à Sylvie Desrosiers!



Sylvie Desrosiers

Bonjour, mon nom est Sylvie. J'ai bien aimé mon expérience avec le conseil de cette année : Léa-Mathilde, Amy, Thomas, Justine ainsi qu'Antoine-Olivier et Alexia pour qui c'était une deuxième année au conseil étudiant. Je vous ai vus prendre de la maturité tout au long de l'année. Vous vous êtes particulièrement impliqués de belle façon

durant le carnaval et la vente de livres pour le Relis don d'Opération Enfant Soleil. Vous avez développé l'entraide et amélioré votre travail en équipe. Vous êtes maintenant moins gênés et plus à l'aise dans l'animation et l'organisation d'activités. Il y a eu très peu d'absences aux réunions ce qui est remarquable. Je vous en félicite. J'espère que vous continuerez de vous impliquer à d'autres niveaux. Bonnes vacances à vous tous!



Une autre année qui s'achève...

Par Madeleine D'Amours

Avec les beaux jours ensoleillés, la nature reprend vie avec un parfum d'été et on se prépare pour la fin d'année et les vacances. Encore une année bien remplie qui s'achève et qui a passé trop vite!

Nous vous avons présentés dans le dernier numéro, les 14 jeunes des parcours 5 et 6, qui ont célébré leur Confirmation à St-Noël le 4 mai dernier. Nous y reviendrons avec photo dans un prochain numéro.

Nous avons un total de 36 jeunes inscrits à la Catéchèse, répartis en six parcours de Catéchèse. Nous vous les présentons.



Parcours 4 : Mélina, Dorianne, Léa, Jessica, Frédéric, William et Charles-Hugo et Catéchète Geneviève.



Parcours 2 : Lucas, Rosalie et Mathieu avec Marie-Anouk, Catéchète.



Les jeunes du Parcours 3 ont célébré leur première Communion dimanche 15 avril 2018. 1^{re} rangée : Alex, Delphine, Faith. 2^e rangée : Hubert, Athnaée, prêtre Marco, Gabriel, Antoine et Mikael.

Première Communion

Avec leur Catéchète Jacinthe, nouvelle venue dans l'équipe et très appréciée, les jeunes du Parcours 3 se sont préparés à leur première Communion qui a eu lieu le dimanche 15 avril 2018. Notons la belle participation des parents qui ont accompagné les jeunes dans leur préparation et tout au cours de l'année. Avec les divers thèmes des programmes « Laisse-moi te raconter », les jeunes ont appris à connaître la vie de Jésus et son amour inconditionnel, à travers des récits comme l'enfant prodigue, la guérison de l'aveugle, la multiplication des pains (avec partage

d'un pain frais maison) et le dernier repas que Jésus partagea avec ses apôtres. C'est d'ailleurs lors de ce dernier repas, qui constitue la première messe, que Jésus leur a dit : « Vous ferez cela, en mémoire de moi ».

En cette année qui s'achève, nous disons un grand MERCI aux Catéchètes, parents et familles pour votre belle participation qui constitue un moment privilégié à vivre et à partager avec nos jeunes de même qu'une occasion extraordinaire de leur transmettre de belles valeurs.

Un grand MERCI aussi à notre prêtre Marco et aux responsables. Bon été!! ■



Dre Manon Bastien, o.d.

Optométriste

148, boul. Saint-Benoit Ouest
Amqui, QC, G5J 2E8

Téléphone : (418) 629-2818



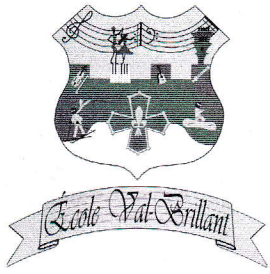
Meubles
Accessoires
Electromenagers

Accent

**Léo Tremblay
meubles**

5, boul. Joubert
Sayabec, Québec, G0J 3K0
Téléphone : 418 536-3555

Jusqu'à 36 mois pour payer



Le Petit Prince en comédie musicale

Par Renée Belzile

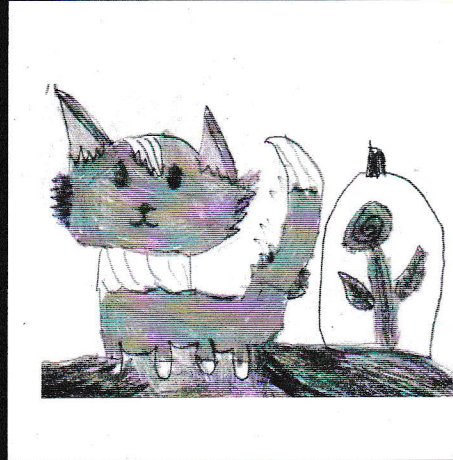
Bonsoir chers parents et amis,

Ce fût un grand plaisir, pour les élèves et le personnel de l'École de Val-Brillant, d'accueillir la population à notre spectacle annuel. Plus de 350 personnes ont assisté à la comédie musicale « Le Petit Prince », une œuvre où la musique, le théâtre et le chant se côtoient en harmonie et qui mettra en vedettes tous les élèves de l'École.

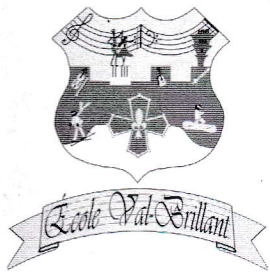
Cette production s'inscrit dans le cadre de notre programme Arts-Études reconnu par le Ministère de l'Éducation. Cette année encore, les élèves ont travaillé dans le plaisir et la rigueur à perfectionner leur art, tout en conservant de hauts standards dans leur réussite scolaire. Bien guidés par les enseignants de musique, titulaires et le personnel de soutien de l'école, les enfants progressent et s'épanouissent dans la musique.

Ils ont pu démontrer combien les arts sont importants à leurs yeux et à quel point le travail d'équipe peut nous amener à relever de grands défis.

Renée Belzile, Directrice



L'école nous parle



Par Sylvie Desrosiers

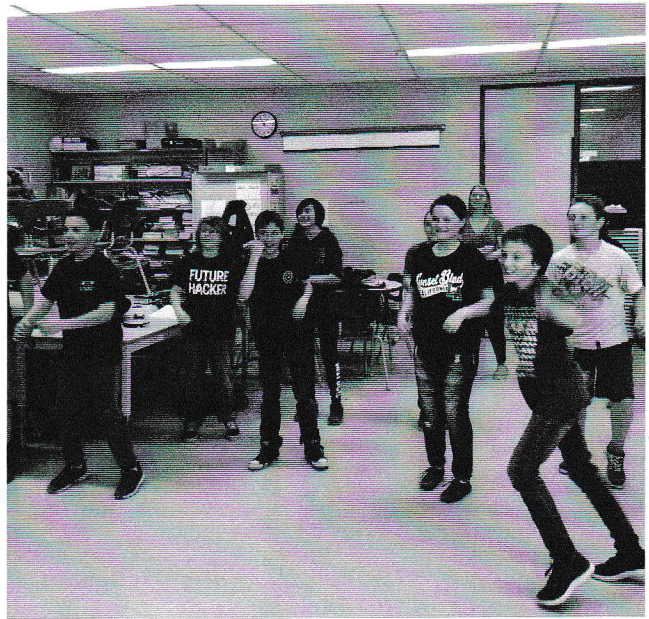
Nouvelle du conseil étudiant

Le 13 juin, le conseil a organisé un après-midi d'activités. Chaque groupe d'élèves étaient invités à bouger et s'amuser dans différentes stations : exercices physiques, fais-moi un dessin, dessins à la craie sur l'asphalte, jeux libres à l'extérieur et jeux de société. Tous se sont bien amusés.

Pour terminer l'année, les membres du conseil étudiant ont profité d'un dîner cantine avec jeux à l'extérieur par la suite.

Bonne vacances à tous les élèves et aux membres du conseil.

Sylvie Desrosiers TES
École de Val-brillant



Gîte Grand Père Nicole



39, rue St-Pierre Ouest
Val-Brillant, QC, G0J 3L0

(418) 742-3231

www.gitegrandperenicole.qc.ca

TRANSPORT MARTIN ALAIN INC.

ENTREPRENEURS GÉNÉRAUX

97, route 132 Est, Sayabec (Québec) G0J 3K0
Tél. : (418) 536-3852 • Cell. : (418) 629-7017

Excavation - Terrassement - Transport en vrac - Déneigement





Par Bérangère Côté

Le 27 mars le 2018, c'était fête au Foyer Villa mon Repos.

Pour une deuxième année le Cercle des Fermières à Val-Brillant répétait avec plaisir cette fête de Pâques avec nos résidents du Foyer Villa Mon Repos. M. Noël Cloutier animateur et accompagnateur, trois jeunes de l'école de musique de Val-Brillant. Antoine Dechamplain à l'accordéon, Zachary Leclerc au violon et Justine St-Pierre au chant. Un bel après-midi entouré d'amour, joie et fou rire.

Agrémenté de chants et de danses avec les résidents qui ont beaucoup apprécié notre présence.

Gâteau et chocolat pour chaque résident leur ont été offerts.



Le 23 et 24 mars 2018 avait lieu le tressage des rameaux. Remerciement aux bénévoles qui se sont jointes au Cercle des Fermières.



Le 28 avril 2018 - Concours régionaux

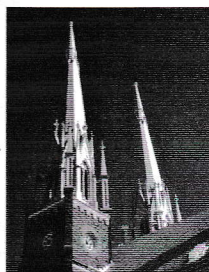
Francine Morin : nappe demi-damassée

Brigitte Dumont : sac de magasinage en courtepoinette

Marie-Paul Ouellet : bandeau crochet tunisien et pochette en technique broderie suédoise



La Fabrique

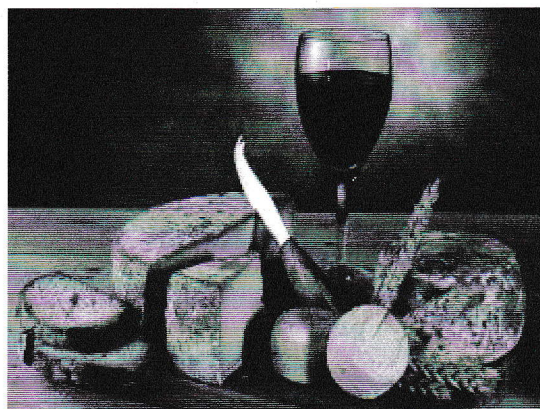


Par Jacynthe Cyr

Vin et fromage

Je vous fais part des revenus et dépenses pour notre activité « Vin et Fromage » tenue le 5 mai 2018. Les revenus bruts s'élèvent à 12 019.00 \$ et les dépenses sont de 3 523.86 \$ pour un revenu net de 8 495.14 \$. Belle réussite, grâce à la générosité de nos

donateurs: les pharmacies Lévesque et McNicoll, Agropur pour la gratuité des fromages, des dons de la Vallée de la Framboise, la Cantine La Paysanne et les commandites des commerces et les marguilliers pour les cadeaux. Un énorme MERCI aux bénévoles qui se sont impliqués, une bonne partie de cette réussite vous est dû. On se dit à l'année prochaine !



*Vente et autocueillette
de petits fruits et
produit transformé*

La Vallée de la Framboise
Jean-Paul Lebel
& Chantal Paradis
Vin artisanal

34, route Lauzier
Val-Brillant (Québec) G0J 3L0
Téléphone : 418 742-3787
Télécopieur : 418 742-3481
passion@valleedelaframboise.com
www.valleedelaframboise.com



**Aubert Levesque et
Kaven McNicoll, pharmaciens**

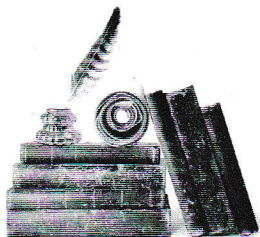
AFFILIÉE À



20, rue du Pont
Amqui (Québec) G5J 2P5

Téléphone : 418 629-1414
Télécopieur : 418 629-6699

**Aubert Levesque, pharmacien
Kaven McNicoll, pharmacien**



Témoin d'un acte de grand courage

Par Serge Malenfant

Les années passent et malgré tout, certains événements parfois heureux parfois malheureux survenus il y a bien longtemps nous ont marqués à jamais. Je suis toujours surpris de constater ce lien d'appartenance très particulier qui persiste malgré les années auprès de ceux et celles qui ont jadis partagé leur quotidien chez nous et qui ont dû partir pour répondre aux impératifs de la vie.

On conviendra que la beauté des paysages

qui nous entourent est remarquable. Voici la description qu'en faisait l'Abbé Jos. D. Michaud dans son livre «Notes historiques sur la vallée de La Matapédia (1921)» : «Voici tout d'abord au nord, un beau fond de tableau : un arrière-plan de montagne taillé profusément dans la chaîne des Shik-Shoks, dont les pics prennent toutes les teintes et toutes les formes. Au pied de ces montagnes s'étale le beau et grand lac Matapédia, qu'on appelle le "Joyau de Vallée" : immense nappe d'eau d'une longueur d'à peu près 15 milles, sur une largeur moyenne de 3 milles. Il est si beau ce

joyau, il est ciselé avec tant d'art qu'on aurait toujours cru qu'il ne pouvait convenir qu'à une reine...»

Et pourtant, malgré cette beauté paisible et enivrante, le lac sous l'effet des vents arrache ses amarres et se déchaîne avec une telle violence, qu'il menace les aventuriers téméraires ou malchanceux qui s'y sont aventurés et prélève occasionnellement son tribut de vies au grand désespoir des familles. Les noyades ont été trop fréquentes et bien que les familles étaient nombreuses à cette époque, la douleur des parents n'était pas moindre.

• Une tempête soudaine survenue sur le lac le 20 juin 1900 occasionna la noyade de 6 personnes. Ce sont : M. James King, président de la Cie King Brother, Madame Raphael Nolin, épouse de son gérant, Raphael Nolin de cinq ans....Les corps seront retrouvés quelques jours plus tard;

• Le 9 décembre 1938 A.-Albert Michaud et Richard Roberge s'enfoncent sous la glace, celle-ci ayant cédée sous leurs pas. Les corps furent repêchés le lendemain;

• Noyade en août 1951 de Jean-Guy Paquet, 3 ans, fils de Bernard Paquet et Berthe Turcotte;

• Noyade au cours de l'été 1966, Joachim Aubut, 11 ans, fils de Philippe et Marguerite Gagnon;

• Noyade en Ontario à l'automne 1966, Paul Émile Malenfant, 18 ans, fils de Jean-Baptiste et Marie Aubut. Le corps sera retrouvé après 10 jours de recherches;

• Noyades au printemps 1976, Jean-Rémi et Serge Couture, 18 et 17 ans, enfants de M. Paul-Émile Couture Mme Thérèse Bélanger.

Nous avons pour plusieurs été les témoins de certaines de ces tragédies et elles nous ont enseigné que la vie est fragile et



précieuse. Nous avons également été témoins de certains événements qui auraient pu avoir des conséquences fatales, mais la providence, la chance ou le hasard ou tous à la fois en auront décidé autrement.

En reculant de quelques vingtaines d'années, alors que nous avions l'insouciance de notre enfance et l'inexpérience de la vie, nous étions bien loin des incessantes directives de nos parents qui nous interdisaient l'accès au lac, particulièrement lorsque la glace prenait au début de l'hiver. Nous avions bien autour d'une dizaine d'années, alors comment aurions-nous pu résister à l'attraction de ce miroir glacé qui offrait une multitude de possibilités pour nous amuser ? En ces temps immémoriaux, les enfants jouaient dehors...

Je me rappelle que mon frère et moi avons fait fi des consignes de nos parents et dès l'apparition des premières glaces nous nous étions aventurés sur le lac pour notre plus grand plaisir. Celui-ci fut de courte durée. En l'espace d'une respiration, la glace céda sous les pas de mon frère et il enfila tout habillé avec son traîneau dans l'eau glacée du lac. Sous l'effet de la

peur, l'adrénaline ou je ne sais quelle force, après plusieurs essais, car la glace se brisait, il réussit à sortir de l'eau et à marcher jusqu'à la maison.

Notre mère, sous le choc ne perdit pas un instant, elle déshabilla complètement mon frère pour le sécher, le frictionna d'un bout à l'autre du corps avec un produit qui sentait le diable, lui fit prendre une bonne dose de gin chaud « que mon frère ne refusa pas » et le coucha au chaud sous haute surveillance. Le lendemain, lorsque ma mère se fut assurée que son garçon était complètement rétabli, il fallait maintenant que son sacrifiant rende des comptes sur sa désobéissance et la peur qu'il avait causée. Pour mon frère, cette étape est aussi mémorable que sa plonge dans l'eau glacée. Tout compte fait, il n'eut jamais le goût de recommencer l'expérience et moi ; encore moins...

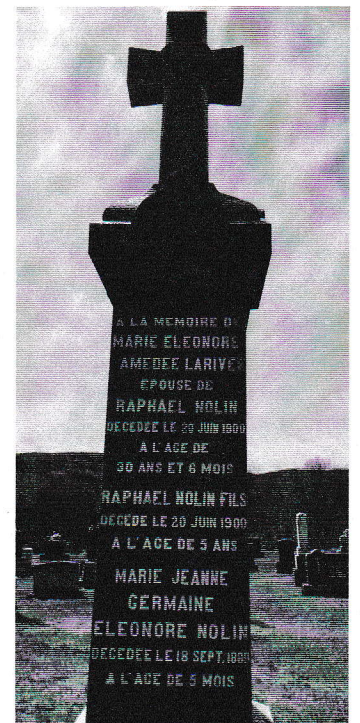
Un autre événement non moins important pour 3 jeunes du village est survenu le 16 juin 1975. J'avais alors vingt ans et je passais l'été chez mon père qui résidait à proximité du lac. J'étais cet après-midi-là, pieds nus dans la maison et je prenais du bon temps.

Ma jeune sœur arriva à la maison en panique me disant qu'il y avait 3 jeunes qui risquaient de se noyer, car ils étaient partis à la dérive sur un cageux (radeau) qui s'était désancré. Nous savions que la situation était grave, car nous avions été témoins du décès de notre cousin qui s'était noyé quelques années auparavant dans une situation semblable et nous avons également perdu un frère par noyade.

J'ai donc couru avec empressement au lac prenant au passage un set de rames au garage. Je voyais au loin le radeau qui était charrié au large par le vent et j'entendais les jeunes hurler de peur. Le vent était fort et le lac était gros comme on disait dans le temps.

Le bateau à mon père était plein d'eau et trop pesant pour le vider. J'ai alors pris un bateau juste au côté qui avait moins d'eau et j'ai réussi à le vidanger et à le mettre à l'eau. J'ai ramé tant que j'ai pu pour rejoindre le radeau à la dérive.

Pendant mon parcours, j'ai vu au loin un nageur partir de la berge vis-à-vis la maison de Bernard Paquet pour atteindre le radeau qui était à environ 100 à 150 pieds du bord.



On était en juin, le vent était fort, les vagues étaient hautes et l'eau était froide. Les conditions étaient périlleuses pour ce nageur...

Quand je suis arrivé près du radeau, j'ai constaté que celui-ci était très instable et ne permettait pas au nageur d'embarquer dessus pour se reposer. Le nageur que j'ai alors reconnu restait à l'eau et parlait aux jeunes afin de les calmer, car ils étaient en panique et voulaient sauter à l'eau...

J'ai d'abord tenté de placer le devant de la chaloupe face au vent afin de reculer vers le radeau. La manœuvre s'est avérée périlleuse, car le vent

poussait la chaloupe sur le radeau risquant de le faire chavirer. J'ai ensuite tenté de positionner la chaloupe de sorte que le vent pousse le radeau vers l'arrière du bateau. Cette manœuvre nous aura permis de faire embarquer les jeunes et de les ramener au bord. Le nageur s'en est retourné à la nage comme il était venu sans plus.

Cet événement est survenu il y a plus de 40 ans. Le sauvetage de ces jeunes par ce nageur représente un événement heureux qui aura marqué à vie certains individus et la réalisation de cette intervention par ce nageur représente un acte de grand courage. Je demeure convaincu après toutes ces années que sans l'intervention de ce nageur, les noms de ces jeunes qui étaient trois à ma souvenance se seraient ajoutés à notre funeste liste des décès par noyade.

Je n'ai jamais revu depuis ce sauvetage le fameux nageur. Je l'ai contacté récemment après toutes ces années pour savoir s'il avait souvenance de cet événement. Cet événement l'aura aussi marqué à vie et il m'a transmis un écrit de ses souvenirs avec l'autorisation de les partager avec les lecteurs du *Pierre Brillant*.

Bonne lecture.

Mémoires de Jean-Guy Paquet

16 juin 1975, la première fois que j'ai revu le Canada après sept mois d'absence, j'avais passé la nuit dans un 747 de la compagnie aérienne KLM, on volait au-dessus du Labrador. Il y avait de la glace ou des icebergs à la dérive dans le détroit de Belle-Isle. Ça me faisait étrange de revenir au pays. J'étais content de moi, j'étais parti seul à 18 ans et j'avais voyagé avec la grâce de Dieu. Je me dis, aussitôt que j'aurai la chance, je devrai rencontrer un médecin et me faire traiter contre la maladie que j'ai attrapée au Pakistan.

Je me suis rendu à Val-Brillant quelques jours plus tard sur le pouce. Pendant que je descendais le chemin qui mène à la maison familiale, je vis ma mère sortir et venir à ma rencontre le visage attristé, je pouvais voir son anxiété. Je marchais un peu plus vite vers elle pour comprendre ce qui n'allait pas. Je m'attendais à un sourire, à de la joie, mais au lieu de cela je retrouvais ma mère inquiète. Je n'ai pas eu de salutation cordiale

d'usage, mais elle m'a dit avant même que je puisse ouvrir la bouche « il y a des petits garçons qui crient, ils ont en train de se noyer au lac ». J'ai laissé tomber mes choses sur le perron et je me suis mis à courir en direction du lac. Pendant que je courais, je commençais à entendre les cris des enfants hurlant de panique. Je remarquais à 30 mètres au large, un « cageux », une sorte de radeau en bois ronds, avec deux enfants pédalant dans l'eau avec leurs petites jambes. Malgré leurs efforts, rien ne semblait bouger, le vent les éloignait lentement de la rive. J'avais peur quand me voyant, qu'ils se jettent à l'eau et qu'ils se noient. Je me suis souvenu que cela était arrivé à mon frère en août 1951 au même endroit. Il s'est noyé à l'âge de trois ans en quittant la sécurité de la chaloupe où il avait pris place. Alors, j'ai crié de rester sur le radeau. Je me suis mis à l'eau, l'eau du lac en est froide en juin. J'ai nagé en leur direction. Lorsque j'ai atteint le radeau, j'ai vu alors que leurs efforts pour le faire avancer étaient inutiles, car bien qu'ils soient tous les deux à plat ventre sur le radeau

leurs pieds frappant l'eau dépassaient à peine la structure de bois. Je leur ai dit pour les occuper, qu'ils ne devaient pas arrêter de pédaler, je me disais, tant qu'ils seront occupés à pédaler, ils ne penseront pas à se jeter à l'eau. Je me suis mis à l'avant du radeau et en m'aidant de mes jambes et de mon bras, je me suis mis à remorquer le radeau. Après quelques mètres, j'ai vu arriver une chaloupe, Serge Malenfant avait été témoin de la scène et il arrivait porter secours aux deux jeunes téméraires. Il les a mis à bord de sa chaloupe, moi j'ai abandonné le radeau, puis j'ai nagé jusqu'au bord. Lorsque les deux jeunes garçons ont mis le pied à terre, ils ont déguerpi chacun chez soi, sans dire merci, heureux de s'en être sorti uniquement avec une peur bleue. Il s'agissait du plus jeune des Ouellet et d'un des jeunes derniers de la famille Pigeon. Madame Pigeon est venue me voir des années plus tard, pendant qu'on était à un salon funéraire. Elle dit « Je n'ai jamais eu la chance de te remercier, pour avoir sauvé mon fils de la noyade, merci ». ■



Léonie Côté-Bérubé

Bonjour à tous! Je me présente, Léonie Côté-Bérubé et je suis native d'Amqui. Mes parents (Gilbert et Suzanne) sont nés à Val-Brillant, d'où mon intérêt d'écrire dans le journal Pierre-Brillant. Je complète présentement un baccalauréat en kinésiologie et je suis aussi technicienne en diététique. J'aimerais alors vous partager mes connaissances en nutrition. Mon premier article portera sur une problématique qui touche plusieurs individus.

Le diabète de type 2 est la forme la plus fréquente de diabète, soit 90 % des cas. Il touche surtout la population adulte chez des individus âgés de 40 ans et plus, mais il est de plus en plus souvent observé chez les enfants et les adolescents. Ce trouble métabolique est considéré comme une des plus graves conséquences du surpoids. Les facteurs de risque pour ce type de diabète sont l'âge et l'hérédité qui sont non modifiables, ainsi que l'alimentation, le comportement sédentaire, l'obésité, ainsi que le tabac, sur lesquels il est possible d'agir. Chez une personne saine, le contrôle de la glycémie, soit la concentration de glucose (sucre) dans le sang, se fait par l'insuline, une hormone sécrétée par le pancréas. L'insuline est indispensable dans la régulation de la glycémie. Elle agit comme

Diabète de type 2... peut-on le prévenir?

une clé, permettant d'ouvrir les cellules pour que le glucose puisse y entrer, et être ensuite utilisé comme énergie. Elle agit donc comme un agent hypoglycémiant et a comme action de diminuer la glycémie. Cette hormone est surtout sécrétée après les repas. Cependant, chez une personne atteinte de diabète de type 2, l'insuline n'accomplit pas bien son travail (ce qu'on appelle résistance à l'insuline), et sa production par le pancréas est aussi insuffisante. Ceci est alors caractérisé par une hyperglycémie, soit une augmentation du taux de glucose dans le sang, puisque le corps utilise mal le glucose comme source d'énergie. C'est comme si l'insuline, qui agit comme une clé, ne serait plus compatible pour déverrouiller les cellules et laisser entrer le glucose. Les complications que ce trouble peut apporter sont nombreuses. Les yeux et les reins peuvent être atteints, ainsi que le cœur, le cerveau et les nerfs. Il est alors important de dépister le diabète de type 2 pour diminuer les risques qu'il peut engendrer.

Il est d'ailleurs possible de retarder ou de prévenir son apparition, surtout chez les personnes prédiabétiques, c'est-à-dire que la valeur de leur glycémie est déjà plus élevée que la normale, mais pas assez pour porter le diagnostic. Modifier les habitudes de vie reste la meilleure solution. Il est recommandé

d'exercer un minimum de 150 minutes d'activité physique par semaine, d'avoir une alimentation à faible teneur en matières grasses et de limiter la consommation de sucre. Ainsi, tout changement des habitudes de vie entraînant une perte de poids importante peut être suffisant pour renormaliser la glycémie et prévenir le diabète. Une perte de poids entraîne aussi une diminution des graisses au niveau des organes internes, ce qui permettrait alors au pancréas de fonctionner normalement, et de bien gérer la glycémie. Diminuer la quantité de sucre raffiné dans l'alimentation est primordial pour le contrôle du diabète, mais l'exercice apporte aussi de nombreux bienfaits, comme l'amélioration de la condition physique, une diminution des risques de maladies cardiovasculaires, une réduction du stress, une augmentation du niveau d'énergie et une diminution du poids corporel. De plus, l'exercice augmente l'efficacité de l'insuline pour diminuer le taux de sucre dans le sang et avoir un meilleur contrôle de la glycémie. Par contre pour bénéficier de ces effets, il ne faut pas laisser plus de deux jours consécutifs sans activité physique.

En espérant que cet article vous a permis de mieux comprendre le diabète de type 2, et quoi faire pour le prévenir. Mon prochain sujet portera sur un second trouble

métabolique touchant plusieurs personnes, soit l'hypertension artérielle. D'ici là, je vous laisse sur une recette de collation santé contenant peu de sucre, idéale pour les diabétiques.

Smoothie aux framboises :

- 100 g de yogourt grec aux framboises
- $\frac{3}{4}$ tasse de boisson d'amande, non sucrée
- $\frac{1}{2}$ tasse de framboises surgelées
- 1 c. à thé de graines de lin moulues

Mixer les ingrédients ensemble à l'aide d'un mélangeur électrique, jusqu'à consistance lisse.



Léonie,
Tech. dt., Étud. Kin.



Salon Sylvie
Coiffure enr.

75, Rue St-Pierre est
Val-Brillant

"Pour toute La Famille"

418-742-3315



AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

Une force communautaire !

www.amecq.ca



VACHON

Mariange Dubé Michaud
Conseillère

Produits Naturels
Produits de phytothérapie
Vitamines, minéraux
Suppléments énergétiques
Préparation pour yogourt (cultures, lait)

1-888-367-2683

117, avenue du Parc
Amqui, Qc, G5J 2L9
Tél. : (418) 629-1466



Plusieurs activités et services offerts dont un groupe d'entraide par semaine à Sayabec.

Pour information contactez-nous!

Rayon de Partage en santé mentale

rayondepartage@globetrotter.net
67, rue Desbiens, Amqui, G5J 3P5
418-629-5197



Lydiane D'Amours

Par Martine Sirois

journalpierrebrillant@outlook.com

Bonjour à vous Brillantois et Brillantoises,

Il me fait plaisir de prendre ces quelques lignes pour vous raconter mon parcours scolaire, personnel et professionnel.

Je suis Lydiane D'Amours, la fille de Jocelyne Ouellet (Michel Paradis) et de Louis-Marie D'Amours (Johanne Levasseur). Mes parents sont tous deux natifs de Val-Brillant. Mes grands-parents sont Robert Ouellet et Bernadette Fournier du côté maternel ainsi que Jean-Baptiste D'Amours et Thérèse Santerre du côté paternel.

Je suis née à Roberval au Lac-Saint-Jean, puis j'ai grandi à «temps partiel» entre Matane et Val-Brillant. J'ai eu la chance de fréquenter l'école primaire de Val-Brillant pendant 3 ans, où il était nouvellement possible à cette époque de faire la concentration musicale et le programme Glisse-Étude à Val-d'Irène. C'est ainsi que j'ai appris à jouer du piano, à animer les soirées musicales et à faire de la planche à neige. C'est également dans le gymnase de l'école de Val-Brillant où j'ai commencé à jouer au basket-ball, un sport qui me passionne et que j'ai pratiqué pendant 10 ans. Par la suite, j'ai

poursuivi mon parcours scolaire à la polyvalente Armand Saint-Onge d'Amqui avant de me diriger au Cégep en Sciences de la Nature. J'ai fréquenté pendant une session le Cégep de Matane, puis j'ai décidé de retourner à Amqui au Centre matapédien d'études collégiales pour terminer mon programme de Sciences de la Nature tout en étant plus près de mon équipe de basket-ball collégial d'Amqui.

C'est lors d'une journée d'observation en médecine familiale avec une gentille médecin d'Amqui que j'ai eu la piqure pour ce merveilleux métier, et plus particulièrement pour l'obstétrique.

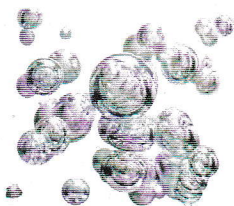
J'ai donc décidé de partir avec mon petit baluchon et le cœur plein d'ambition pour l'Université de Sherbrooke en 2012, afin de compléter mon Doctorat en Médecine. Pendant ce temps, j'ai pu faire quelques stages cliniques dans la région de la vallée de la Matapédia qui m'ont convaincue que c'est ici que je désirais revenir travailler à la fin de mes études. Par la suite, je suis déménagée en 2016 à Rimouski pour y compléter ma formation de résidence en médecine familiale, que je terminerai sous peu.



À mon grand bonheur, j'ai obtenu mon poste comme médecin de famille à Amqui pour l'an prochain. Je pratiquerai dans différents secteurs, soit l'obstétrique, l'hospitalisation, l'urgence et le bureau dès janvier 2019. D'ici là, j'ai obtenu un poste afin de faire une formation complémentaire d'une durée de 3 mois en obstétrique à l'Hôpital Pierre-Boucher à Longueuil à l'automne 2018.

Je suis fière de venir de la belle municipalité de Val-Brillant et heureuse d'être de retour dans la région très bientôt.

Au plaisir de vous croiser au bord du lac ou dans les pentes de ski! ■



Monte la sève

Par Syndia Gaudreault

Le printemps est à nos paysages. Doucement l'herbe verdit. Le soleil réchauffe la terre, maintenant dénudée de son chaud manteau d'hiver. Les oiseaux chantent et tournoient dans le ciel. Inévitablement, la sève monte au cœur des arbres pour faire bourgeonner ce qui deviendra des feuilles, puis il y aura les fleurs et les fruits. Il en est ainsi de la nature. Sans qu'aucune question ne se pose en son cœur; le végétal s'éveille. La nature, d'une grande sagesse se refait une beauté. Elle démontre ainsi sa résilience face à ce qui aurait pu la décourager, mais surtout une grande confiance dans ce qu'elle est et doit être. C'est pour nous une bénédiction de voir ces plantes, herbes, arbres, fleurs... vivre de nouveau. Nous faisons, de même, partie de cette homéostasie et nous sommes co-dépendants de ce que la terre peut nous donner. Est-ce que la nature a besoin de l'homme pour vivre? J'ose sincèrement penser que oui, mais je n'irai pas plus loin dans ce questionnement.

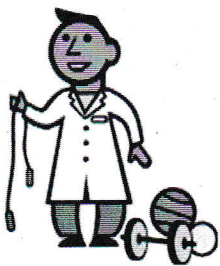
La nature a beaucoup à nous apprendre. Regarder la fleur ballottée au vent et aux intempéries de dame nature. Ferme-t-elle ses pétales aux jours de tempête? La vigne abandonne-t-elle ses fruits sous la chaleur accablante? Nous avons, également, au centre de nous

une énergie vitale, une essence, une sève qui monte pour donner des fruits. Nous avons tous des qualités, des dons, des talents, des possibilités infinies individuelles innées. Nous sommes tous un ensemble de petites et de grandes choses en proportions différentes et selon des teintes personnelles qui nous rendent non seulement uniques, mais indispensables au bon déroulement de l'ensemble. Laisser couler la sève, c'est aller au cœur de vous-même pour devenir la plus belle facette de vous-même. C'est un sentiment de grande liberté intérieure, c'est la Vie en abondance dans la confiance en tout ce que vous êtes et ce que vous pouvez devenir. Que fera l'Essence coulant librement en vous? Rien de plus que ce que vous faites déjà chaque jour, mais avec un souci supplémentaire pour celui qui souffre ou est dans le besoin sur votre chemin. Vous accomplirez chaque tâche avec AMOUR puisque tout travail devant être fait mérite d'être bien fait. Simplement user de ce que vous possédez comme valeurs uniques pour rendre la vie de tous et la vôtre meilleures.

Je suis heureuse de dire que je vis dans une petite communauté qui se préoccupe des autres et de leurs besoins. Je crois qu'ensemble, nous pouvons encore faire plus pour le bien commun et la diminution de la souffrance collective. Laisser la «sève» monter simplement en vous

en regardant quelques minutes par jour la transformation qui s'opère dans la nature en éveil. Pensez à ce raisin qui aura été parfois trop chauffé, inondé par la pluie ou ballotté par des rafales de vent, mais qui sait instinctivement que ces éléments, ces épreuves, l'auront tour à tour fait grandir et mûrir. Accepter les obstacles de votre vie comme étant des éléments qui vous auront fait «mûrir» et dans le silence retrouvé de votre cœur, comme la sève au cœur de l'arbre; accueillez ce que vous êtes. Vous reconnaîtrez votre place unique et verrez le Chemin à prendre.

Bonne contemplation et bon été! ■



Pour le plaisir d'être actif : Les boissons sportives

Geneviève Laroche

Agente de promotion et de prévention en saines habitudes de vie

L'hydratation pour une personne active

Nous le savons tous, notre corps est composé d'eau, laquelle est vitale pour la personne qui perd énormément d'eau (1 litre/heure et même plus selon les conditions météorologiques) pendant l'effort.

Les boissons à la mode sur le marché

Les tablettes des supermarchés et des centres sportifs spécialisés regorgent de produits destinés au sportif. Cependant, notez que si votre entraînement est d'une durée d'une heure ou moins, l'eau est tout ce dont votre corps aura besoin.

Soyez à l'affût des composantes de votre boisson favorite. Elle ne devrait pas contenir plus de 8 % de glucides (idéalement entre 4 et 8 %) car un excès de glucides pourrait causer des malaises gastriques. Ces boissons contiennent également une bonne dose de sodium et de potassium, éléments qui ne sont pas nécessaires pour les activités physiques de moins de 4 heures.

Concoctez vos propres mélanges avec solutions économiques

Les boissons vendues sur le marché sont tout de même assez coûteuses. Pourquoi ne pas les préparer chez soi?

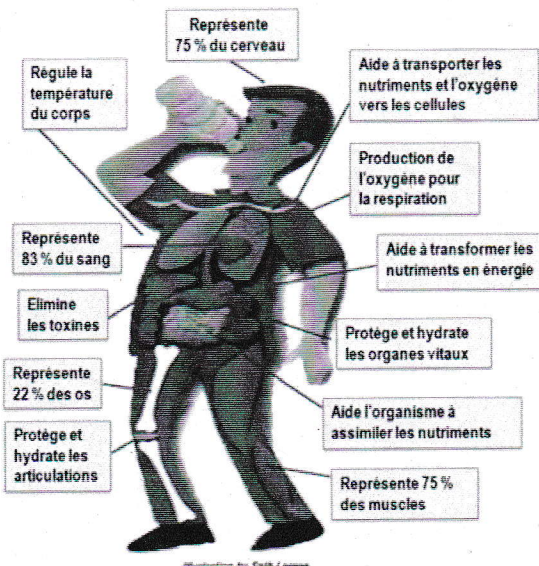
- Préparez-vous un breuvage en diluant un jus de fruits acheté en magasin et en y ajoutant une petite pincée de sel (1/8 c. à thé)
- Pour un breuvage plus consistant, visant à renflouer vos réserves énergétiques, voici une recette

facile et qui a bon goût : 250 ml de lait 1 % ou écrémé + 15 ml de poudre de chocolat + ½ banane

- Si vous optez pour la boisson en vogue, n'hésitez pas à couper son contenu en le diluant avec de l'eau, ainsi vous minimiserez l'apport en glucides.

Pour le sportif amateur que vous êtes, n'oubliez pas que l'eau demeure l'hydratant le plus efficace, accessible et économique que vous pouvez vous procurer et qu'une saine alimentation vous permettra de récupérer de vos périodes d'activités physiques et d'accumuler les énergies nécessaires à votre prochaine séance d'entraînement. ■

Pourquoi boire de l'eau est très important?



Besoin :
1 litre d'eau par 30kg de
poids /jour





Karol-Ann Claveau

Le 15 mai 1978, Mme Angèle Pelletier servait un café à son premier client et concluait sa première journée de travail, avec un total de 20 \$ de vente. C'est ce qu'on peut appeler un départ modeste. Par contre, Angèle et son mari, M. Claude Chicoine, ne se sont pas arrêtés à ce petit montant et ont pris la décision de voir grand et faire de cette Cantine La Paysanne, un succès et une cantine qui saura se démarquer. Que ce soit, le fameux sous-marin complet ou encore les poutines fondues, Angèle et Claude avaient comme but premier de toujours offrir un excellent service à ses clients. Avec leur passion et leur détermination, ces citoyens de Val-Brillant ont commencé leurs premières années avec de dures journées de 15 heures de travail, et ce, 7 jours sur 7. En plus, de leur petite famille qu'ils étaient en train de fonder, Angèle opérait la cantine seule à Val-Brillant et Claude quittait toutes les semaines pour aller gagner sa vie dans le bois. Ce n'était visiblement pas un mode de vie facilement gagné. Par contre, la motivation de ces propriétaires a bien fait de tenir le coup.

Quarante ans plus tard, la Cantine La Paysanne compte maintenant 12 employés ainsi qu'un nombre assez impressionnant de clients provenant de partout au Québec.

La Cantine La Paysanne fête ses 40 ans



Appartenant depuis 2013 à sa fille, Nadia Chicoine, la cantine se doit maintenant de compter sur au moins 10 employés en même temps, pour opérer la cuisine et tenter de servir du mieux possible ses clients si fidèles.

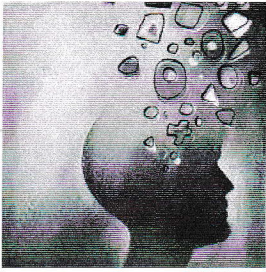
La croissance, l'innovation et la réussite qui ont marqué toutes ces années ne sont pas dues à une contribution en particulier, mais bien aux clients qui chaque année, sont fidèles au poste, avec leur sourire contagieux qui donne

encore plus de fierté à nous, les employés de travailler pour cette entreprise.

Afin de fêter ses 40 ans et de vous remercier vous, chers clients pour vos commandes fidèles, la Cantine La Paysanne vous propose un vent de changement pour cet été. En commençant par la nouvelle guédille aux crevettes du 40e, ainsi que des promotions et un évènement festif en août, comprenant des musiciens et des jeux gonflables. ■



Réflexion




Par Silvi Couturier



La vie mettra des pierres sur ton chemin,
à toi de décider si tu en fais un MUR ou un PONT

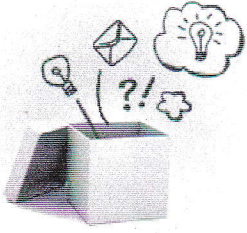
**Construction**
Benoit D'Amours INC.
RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - INDUSTRIEL
VAL-BRILLANT 742-3883
RBQ: 2551-3599-87
86, rue St-Pierre Ouest, Val-Brillant
G0J 3L0
742-3883
RBQ 2551-3599-87

**CREVIER**
Dépanneur D'ici
Ouvert tous les jours de 6 h à 22 h
Jérémie Blouin
propriétaire
Téléphone : **418 742-3735**
Courriel : jeremie.blouin@hotmail.ca
61, route 132 Ouest Val-Brillant, Qc G0J 3L0

mariob.electro@gmail.com
ÉLECTROMARIO INC.
Réparation d'appareils électroménagers

Technicien autorisé
pour les réparations garanties
pour la plupart des fabricants
Mario Beaulieu, Technicien certifié Québec
Val-Brillant
418-742-3106

Centre de Rénovation

Plomberie
Quincaillerie
Matériaux de construction
Spécialité : Cèdre de l'Est
CLÉROBEC INC
Une équipe de douze employés qui saura
répondre et vous conseiller selon vos besoins.
78, Route 132 Est, Sayabec
clerobec3344@gmail.com
418 536-3344
Télec. : 418 536-3348
 **Entre nous, c'est du solide**



Astuces pour se faciliter la vie

Par Guylaine Hammond

Tous les étés, on prévoit de se reposer, de faire des activités en plein air, de voyager, de bricoler, de jardiner, de se baigner, de cuisiner sur le BBQ, de profiter du soleil et certaines personnes doivent travailler à l'extérieur. L'été nous amène aussi son lot de petits maux qui n'arrivent que l'été : coups de soleil, insolation, pieds fatigués, piqûres... Tous ces petits problèmes peuvent vous gâcher la vie. Grâce à mes recherches sur le web, je vous propose de petites astuces très simples qui vous faciliteront la vie. Bon été!

Soigner les pieds

Qui n'a jamais eu mal au pied, voire même des cloques ou des ampoules? Mais sachez qu'il existe des astuces très simples pour soigner ces petits bobos. Vous avez des ampoules? Rien de plus simple! Trouvez de la propolis (on en trouve facilement à la pharmacie) et massez vos pieds avec. Ensuite, placez un pansement sur l'ampoule pour bien laisser la concoction pénétrer. Sinon, vous pouvez percer l'ampoule avec une aiguille désinfectée et placer sur la plaie une membrane d'oignon. Si vous avez des pieds douloureux, il suffit juste de les faire tremper dans une bassine dans laquelle vous aurez mélangé de l'eau tiède avec du bicarbonate de soude ou bien une

infusion de sauge. De quoi donner une nouvelle vie à ces pieds fatigués! Par ailleurs, l'eau tiède mélangée à l'infusion de sauge est également un bon remède contre la transpiration des pieds, tout comme le talc.

Soigner les coups de soleil

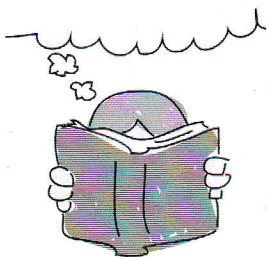
On profite du soleil pendant la journée, le soir, on rentre et que voyons-nous sur le miroir? Une zone rouge sur l'épaule et ça fait mal. Alors voici quelques astuces très simples pour soigner cette douleur. Tout d'abord, si la douleur est vraiment insupportable, si vous avez besoin de fraîcheur, placez quelques tranches de concombre bien frais sur votre coup de soleil, de quoi faire redescendre la température. La peau est abîmée, il faut donc vite la réhydrater! Rien de plus simple! Mélanger du yaourt avec une cuillère d'huile d'olive et quelques gouttes de jus de citron et appliquer sur la zone sèche. Enfin, si les brûlures sont trop fortes, râpez une pomme de terre et mélangez avec quelques gouttes de jus de citron. Appliquez sur la zone douloureuse et laissez bien imprégner.

Éloigner les insectes et traiter les piqûres

Rien de plus insupportable que de voir des insectes dans notre environnement immédiat. Plusieurs

plantes permettent d'éloigner les moustiques (la citronnelle, l'herbe à chat, le basilic, la menthe poivrée, la lavande...). Les guêpes quant à elle n'aiment pas l'odeur des plans de tomates. Vous pouvez également fabriquer vous-même un piège pour qu'elles ne vous gâchent plus la vie! Couper une bouteille d'eau en deux. Dans la partie inférieure, placez un peu de sirop, retournez la partie supérieure et insérez-la dans le bas de la bouteille, de manière à avoir le goulot en bas. Elles y entreront assurément, mais ne seront pas capables d'en ressortir. Voici maintenant quelques astuces pour soigner ces vilaines piqûres. Appliquez un peu de salive sur la piqûre ou appliquez du vinaigre blanc ou encore du persil frais haché. Pour ce qui est des piqûres de guêpes, enlevez le dard avec précaution puis appliquez du vinaigre blanc ou un oignon coupé en deux. Une source de chaleur peut également détruire le venin. Approchez votre piqûre d'une flamme, mais pas trop près pour ne pas se brûler! ■

Source : GuideAstuces



L'arbre

Par Syndia Gaudreault

Comme le journal fait relâche durant la période estivale, j'ai pensé vous laisser un exercice de visualisation guidée. Assoyez-vous à l'extérieur de manière confortable les pieds bien à plats au sol et, si possible, dans un environnement calme et serein. Lisez une à une les phrases en essayant de vous imprégner de l'émotion et de l'image voulue. Conservez une respiration régulière et profonde durant toute la lecture. Si vous le souhaitez, vous pourrez retourner dans cette visualisation au besoin et peut-être même sans avoir à lire le texte. Bon exercice!

Imaginez que vous êtes une graine dans la terre chaude, maternelle et réconfortante.

Les conditions étant réunies une Force de vie à l'intérieur vous pousse à vous éveiller. Vous donne envie de croître.

Laissant la chaleur monter en vous, vous rompez la coquille de cette graine que vous êtes et laissez la force, la vie, la sève vous pousser. Vous êtes maintenant une petite germination dans la terre. C'est chaud, doux, confortable et juste assez humide. Vous glissez entre les roches, les insectes et les autres racines.

Une autre « coquille » se présente à vous. Vous refaites vos forces quelques instants, et de nouveau vous fendez la terre; le sol.

Vous êtes à l'extérieur. Vous sentez le vent vous frôler, vous voyez le soleil qui vous donne envie de grandir... de grandir...de grandir encore et encore.

Vous regardez autour de vous. Vous voyez maintenant la nature, le ciel, les champs, les oiseaux, les jeunes pousses qui viennent de percer la terre tout comme vous. Vous vous sentez solide aux racines et libre dans l'espace. Vous vous laissez bercer par la volonté de dame Nature.

Les jours, les semaines, les saisons, les années passent.

Vous êtes maintenant un magnifique et grandiose arbre. Vous avez l'habitude que les éléments de la nature viennent tour à tour vous pousser, vous chauffer ou vous mouiller. Vous êtes un abri pour les petits animaux et un formidable perchoir pour les oiseaux qui égaièrent vos journées de leurs chants. Quelquefois les humains viennent s'asseoir à vos pieds pour lire ou dormir. Certains enfants jouent dans vos branches, chantent et courent autour de vous.

Profitez quelques instants du vent dans vos branches, du soleil qui réchauffe vos feuilles et des chatouilles des oiseaux et écureuils marchant sur vos branches.

Vos racines sont maintenant très profondes et très étendues dans la terre. Vous servez de refuge aux insectes qui, à leur passage oxygène la terre pour vous permettre de vous enraciner encore plus profond dans la terre.

Fermez les yeux et restez un arbre aussi longtemps que vous en avez besoin. ■



Bon
Appétit 

Poulet grillé à la bruschetta

(pour cuire sur BARBECUE)

¼ tasse de vinaigrette tomate confite et origan

4 petites poitrines de poulet désossées

1 tomate hachée finement

½ tasse de fromage râpé

¼ tasse de basilic frais haché

Mariner le poulet dans 2 c. à soupe de vinaigrette. Placer une feuille d'aluminium sur la moitié de la grille du BBQ. Préchauffer le BBQ à température mi-élevé. Griller le poulet sur le côté du gril non couvert de papier pendant 6 min. Entre-temps, mélanger les tomates, le fromage, le basilic et le reste de la vinaigrette. Retourner le poulet, le placer sur le papier côté cuit vers le haut. Napper de la garniture de tomates. Fermer le couvercle.

Griller 8 min. de plus ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

Confiture de fraises

8 tasses de fraises fraîches, équeutées et coupées en quartiers

3 tasses de sucre

¼ tasse de jus de citron

Au mélangeur, réduire en purées 2 tasses de fraises. Réserver le coulis.

Dans une grande casserole, mélanger le reste des fraises, le sucre et le jus de citron. À l'aide d'un pilon à pommes de terre, écrase grossièrement les fraises. Y ajouter le coulis de fraises et porter à ébullition à feu moyen environ 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre à bonbons indique 224F (106C). Écumer soigneusement pendant la cuisson.

Verser dans des contenants hermétiques. Laisser tiédir et réfrigérer. La confiture se conserve quelques semaines au réfrigérateur ou 6 mois au congélateur. On peut également verser la confiture dans des bocaux stérilisés chauds qui seront ensuite submergés pendant 10 minutes dans l'eau bouillante. Cela assure une longue conservation à la température ambiante.



Par Lisette Sirois

journalpierrebrillant@outlook.com

Mme Lucille Brûlé, Jean



Au Centre d'hébergement Marie-Anne Ouellet, le 18 mars 2018, est décédée à l'âge de 90 ans et 7 mois, madame Lucille Brûlé, épouse de feu monsieur Sarto Jean. Elle demeurait à Causapscal et autrefois à Val-Brillant.

Elle était la fille de feu monsieur Donat Brûlé et de feu madame Émilie Grenier. Madame Brûlé laisse dans le deuil, ses enfants : Claire (Martin), Louis (Guylaine), Paul (Eric); ses petits-enfants : Anne, Gabrielle, Félix, Mélissa, Marie-Ève, Nicolas; ses arrière-petits-enfants : Violette, Thomas, Yan, Alice; sa sœur Suzanne; ses belles-sœurs : Monique, Jacqueline, May; ses neveux et ses nièces, ses cousins et ses cousines ainsi que de nombreux parents et amis(es).

Mme Marcelle St-Amant



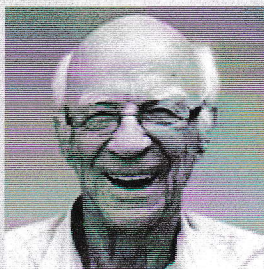
C'est avec une profonde tristesse que sa famille vous annonce son décès survenu le jeudi 26 avril 2018 à Villa Minto de Cochrane, à l'âge de 91 ans. Elle était la fille de feu Elie et de feu Cordélie (née Morneau) Paré.

Elle laisse dans le deuil ses enfants : Jacques (Claire) St-Amant-Morin, Yves (Linda) St-Amant, Gérald (Brenda) St-Amant, Laurent (Dianne) St-Amant, ses petits-enfants : Jonathan (Aimee-Lee Barker) Morin, Jason Morin, Emily (David Lauer) St-Amant, Patrick St-Amant, Joel (Maxine Bonney) St-Amant, Marc (Cassie Leonard) St-Amant, Ashley St-Amant, Nicholas St-Amant, ses arrière-petits-enfants : Jack Morin, Ellie Mae Lauer, Adrianna St-Amant, Xavier St-Amant, Noemie St-Amant, Mason St-Amant et Ava Bonney. Elle laisse également dans le deuil de nombreux neveux et nièces, autres parents, amies et amis.

*À la douce mémoire de
Mme Marcelle St-Amant
(née Paré)*

*4 octobre 1926 - 26 avril
2018*

M. Yvon Côté



Le 15 mai 2018, à l'âge de 86 ans, est décédé M. Yvon Côté, époux de Mme Gisèle Rousseau. Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses fils Michel (Christine), Denis (Larysa) et Claude-André (Sylvie), sa fille feu Chantal, ses petits-enfants Marie-Josée (Philippe) et Jean-Philippe, son arrière-petit-fils Nathan, ses frères et sœurs, ses beaux-frères et belles-sœurs, ses neveux et nièces ainsi que de nombreux parents et amis.

Il était le beau-frère de Mme Carmen Rousseau et M Yvon Couture, Mme Louise Rousseau et M. Jean-Marc Rousseau de notre paroisse.

1931 - 2018



Par Josée Lauzier

Coordonnatrice de la bibliothèque

J'avais le goût de vous donner quelques idées de lecture pour passer l'été en vous présentant certains de mes bouquins préférés ou des lectures qui m'ont marqué. Ici, pas trop de nouveauté, certains classiques qu'il fait bon de revisiter et surtout des coups de cœur!

La nuit de temps de Barjavel, un roman de science-fiction passionnant qui allie passé, présent et futur dans une aventure mystérieuse et prenante. Un genre de Roméo et Juliette.

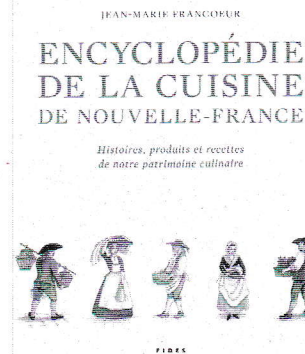
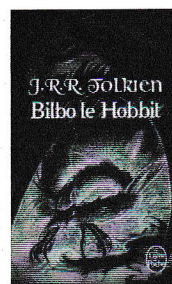
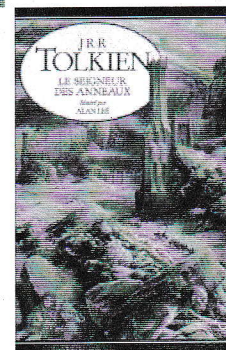
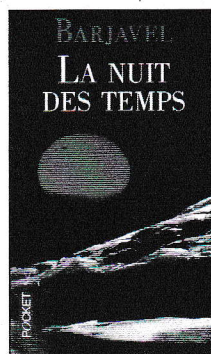
Papillon de Henri Charrière, l'auteur est un ancien bagnard et Papillon est son surnom. Son livre qu'il a fait passer pour une autobiographie aurait été largement romancé. Qu'à cela ne tienne, Papillon est un excellent roman, les descriptions sont telles, qu'on a l'impression de vivre les bagnes en personne.

La part de l'autre de Eric-Emmanuel Scmitt, une biographie romancée d'Adolf Hitler. Deux personnages, Hitler, personnage historique échoue au début du roman au concours d'entrée à l'École des beaux-arts de Vienne et commence à descendre le chemin qui le mènera à la direction du parti nazi puis de l'Allemagne.

Et ensuite, Adolf H., quant à lui, entre dans cette école et découvre un monde et des sentiments que son double ne connaîtra pas.

Le seigneur des anneaux et évidemment Bilbo le Hobbit de J.R.R. Tolkien, un grand, grand classique du fantastique. Si vous avez vu les films et que vous n'avez pas lu les livres, vous devez y remédier dès maintenant!

Et le « petit » dernier que je vous présente aujourd'hui est l'encyclopédie de la cuisine de Nouvelle-France (590 pages), « En cuisine, on n'invente plus, on retrouve » (Maurice-Edmond Saillant alias Curnonski). Cette citation, placée en ouverture du livre, invite à une redécouverte de nos racines culinaires. C'est un ouvrage de référence unique, qui relate une histoire jamais racontée auparavant et qui donne accès à une tradition culinaire parfois oubliée ou méconnue, est une pièce essentielle à l'exploration de notre patrimoine gastronomique.





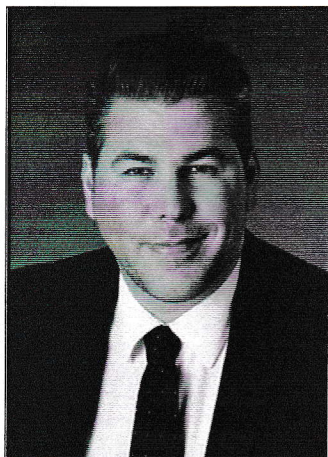
Signature Prof
 Ici
pour servir la
COMMUNAUTÉ www.gfournier.com
418-629-4431



**Pharmacie D'Amours, Doyon et
Belzile, pharmaciens inc.**

30, boul. St-Benoît Est, local 70
Amqui (Québec)
G5J 2B7
Tél. : 418 629-4411
phr_amqui@brunet.ca

Affiliés à



Pascal Bérubé
Député de Matane-Matapédia

26, boulevard Saint-Benoît Ouest
Bureau 101

Amqui (Québec) G5J 2E2

Téléphone : 418 629-1977

DECO SURFACES^{MD}

EXPERTS EN COUVRE-PLANCHERS ET DÉCORATION

Ma vie.
Mon décor.

Isabelle D'Amours, Designer
Raymond D'Amours, Propriétaire

88, route 132 Ouest, Val-Brillant
Tél. : 418-742-3655
decorationdamours@decosurfaces.com

R.B.Q. : 2953-4138-99



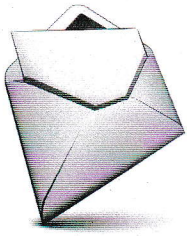
Chez Décoration D'Amours nous vous offrons les services suivants :

- ☐ Design / décoration en magasin et à domicile
- ☐ Estimation et prise de mesures par du personnel qualifié
- ☐ Installation professionnelle et garantie de tous nos produits
- ☐ Conception de plans de rénovations intérieures
- ☐ Entrepreneur général en construction / rénovation
- ☐ Vente de céramique, prélat, plancher flottant, plancher bois franc, planchette de vinyle, tapis, systèmes de plancher chauffant, peintures MF et habillages de fenêtres

Heures d'ouverture
Lundi au vendredi
9 h à 12 h et 13 h à 17 h

DÉCORATION D'AMOURS INC.
www.decorationdamours.com

Les lecteurs nous écrivent



Par Nathalie Beaulieu

Bonjour à chacune et chacun de vous.
Je vous admire ainsi que votre beau travail.

Jeanne D'Arc Saintonge, Sherbrooke

C'est toujours un plaisir pour moi de renouveler mon abonnement à votre journal. Continuez votre beau travail.

Céline Blais Gagnon, Matapédia

J'apprécie beaucoup ce journal.
Félicitations à toute l'équipe.

Clothilde McNicoll Rioux, Amqui

Bonjour à tous,

C'est avec plaisir que je renouvelle mon abonnement à votre journal. Je souhaite un bel été ensoleillé à ceux et celles qui contribuent à la réalisation de ce délicieux journal.

Denise Lebel & Gédéon Tremblay,
Otterburn Park

À toute l'équipe, félicitations pour votre beau travail. Je suis toujours heureuse de recevoir des nouvelles de mon coin de pays. Merci,
Françoise Caron, Québec

Votre journal garde toujours sa grande qualité.

Simon Grenier, Saint-Laurent

Bonjour à vous tous. Félicitations pour votre beau travail. Merci pour ce que le journal contient, c'est très beau, continuer ! Merci encore,

Georgette Fraser Roy, Contrecoeur

Félicitations et merci à toute l'équipe du journal.

Monique Côté Van Thienen, Saint-Jérôme

On aime toujours vous lire.

Adrienne & Renaud Morin, Saint-Joachim

Les donateurs



Par Nathalie Beaulieu

Jean-Marie Bélanger, Québec

Carmen Fournier, Ste-Irène

Les Ateliers du Mercredi, Val-Brillant

Diane Auclair, Lachine

Céline Blais Gagnon, Matapédia

Simon Grenier, St-Laurent

Mariette Morin, Amqui

Lucille Levesque, Bois-des-Filion

Clothilde McNicoll Rioux, Amqui

Gaston Poirier, Matane

Jeanne D'Arc Guy Saintonge, Sherbrooke

Denise Lebel & Gédéon Tremblay, Otterburn Park

Renaud Paquet, Québec

Françoise Paquet, Amqui

Martin Caron, Laval

Françoise Caron, Québec

Lina D'Amours, Rimouski

Georgette Fraser Roy, Contrecoeur

Nicole & Jacques Fraser, St-Jérôme

Benoit Bélanger, Mascouche

Monique Côté Van Thienen, St-Jérôme

Martine Bourassa, Longueuil

Adrienne & Renaud Morin, St-Joachim

Total des dons : 268 \$

Merci beaucoup !



Chez Extra Multi-Ressources, nous croyons que la force d'une entreprise repose sur la qualité de ses employés.

Professionnel en ressources humaines depuis plus de 20 ans, Extra Multi-Ressources vous propose de recruter pour vous le personnel permanent et temporaire dont vous avez besoin. Nous mettons à votre disposition une équipe de spécialistes en ressources humaines qui vous permettra de trouver le ou les candidats dont le profil correspond à vos besoins.

Services offerts

Recrutement de personnel
Placement de personnel
Impartition
Services conseils RH
Services de formation
E-learning

Boucherville (siège social)

1263, rue Volta, J4B 7N7
Tél. : (450) 641-2626
Téléc. : (450) 641-2614

Laval

1555, boul. De l'Avenir, bureau 203, H4S 1B7
Tél. : (514) 332-6336
Téléc. : (450) 663-4002

Trois-Rivières

3346, Bellefeuille, G9A 3Z3
Tél. : (819) 697-3555
Téléc. : (819) 697-0049


Québec

2160, rue Lavoisier, G1N 4B3
Tél. : (418) 681-7173
Téléc. : (418) 681-1711

Drummondville

1175, rue Janelle, bureau 201, J2C 3E2
Téléphone : (819) 474-6898, Poste 1315
Télécopieur : (819) 474-5011


www.extraressources.ca



CAISSE DESJARDINS VALLÉE DE LA MATAPÉDIA, UN PARTENAIRE ENGAGÉ ET À VOTRE AVANTAGE!

1 800 955-2271

desjardins.com/caissevalleedelamatapedia

 Facebook Caisse Desjardins Vallée de la Matapédia



Desjardins

Caisse Vallée de la Matapédia

Coopérer pour créer l'avenir

desjardins.com

