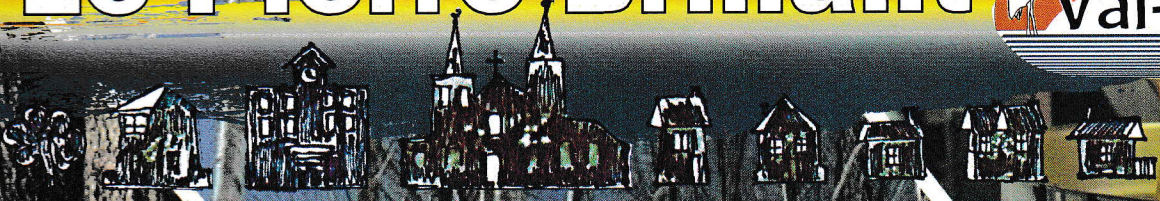
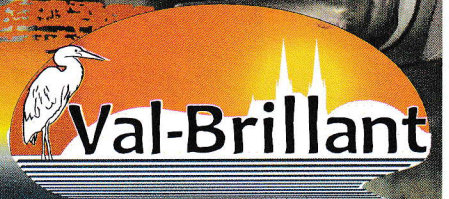


Le Pierre-Brillant



Volume 40 — Numéro 2

PierreBrillant.com

Avril 2021

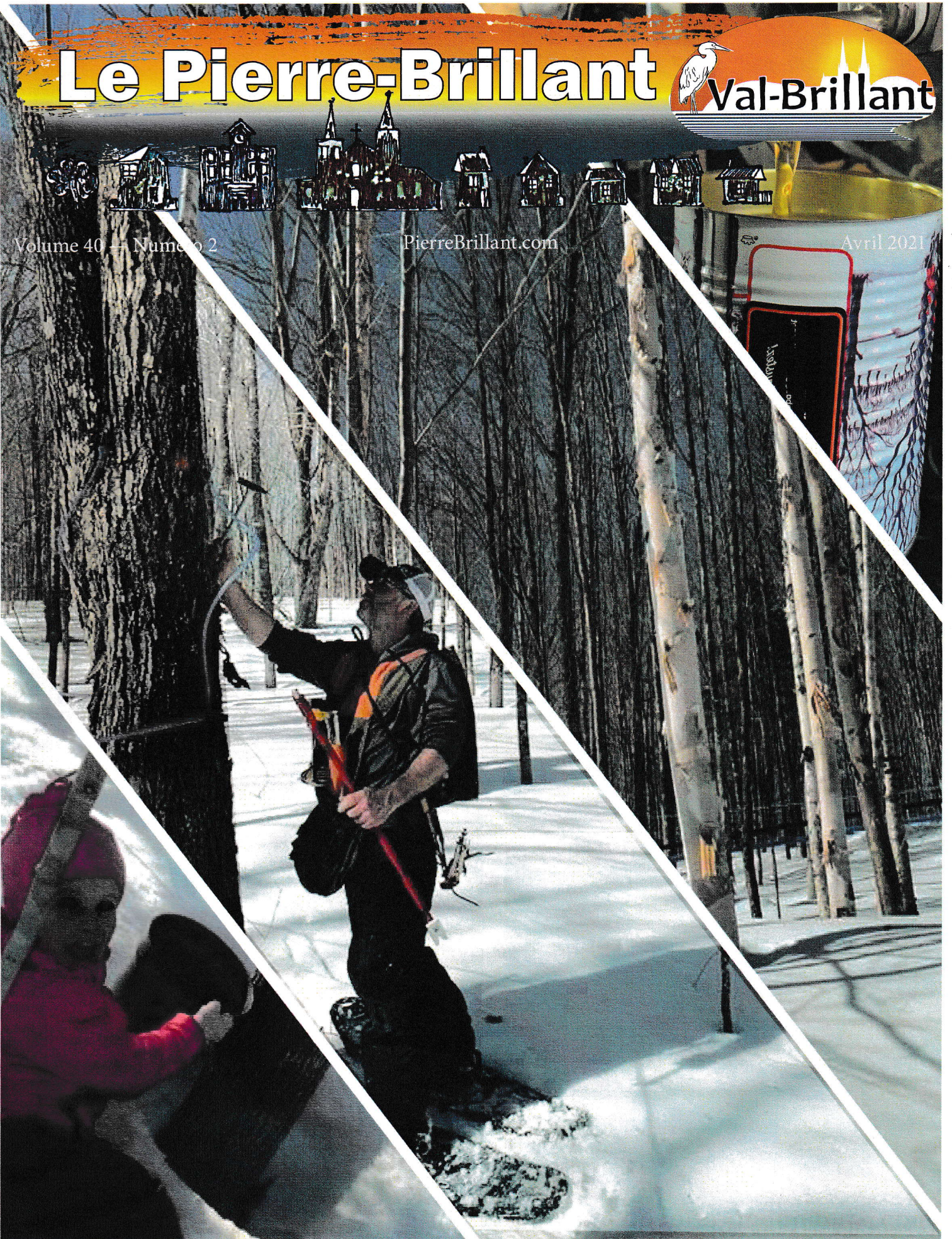


Table des matières

- 3 Billet
- 4 Nouvelles municipales
- 9 Communauté
- 10 Le Cercle de Fermières
- 13 Opinion
- 15 La boîte à suggestion
- 16 La cigogne est passée
- 21 Société
- 24 Jeux
- 26 La machine à bulles
- 27 Sports
- 28 Partis vers la maison du père
- 31 Réflexion
- 32 Recettes de grand-maman
- 33 Les lecteurs nous écrivent
- 34 Les donateurs

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.com

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

Anne Turbide
Caroline Chicoine
Gyldaine Hammond
Isabelle Pinard
Michaël Vignola
Pauline Pinard

Collaborateurs/ collaboratrices — suite

Syndia Gaudreault
Thuy-Tien Nguyen-Dang

Photo couverture

Gestion Blanchette
Dechamplain inc.

Coût de l'abonnement

15 \$/an

Mois de parution

Février, avril, juin, octobre
et décembre

Dépôt légal

Bibliothèques Nationales
du Québec et du Canada

Impression

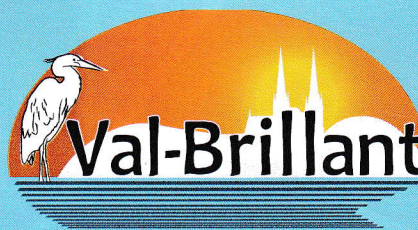
Municipalité de Val-Brillant

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

Tirage

670 exemplaires

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



AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

Convention de la
Poste-publications
No 40019354

Publicités

Coûts :

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

110 \$/an (5 publications) : ¼ page

190 \$/an (5 publications) : ½ page

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

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

18 mai 2021 - 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 :

18 mai 2021- 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

D'hier à aujourd'hui

Par Martine Sirois

Enfin le printemps !! Encore une fois, nous avons survécu à un hiver. Par contre, on a vu pire, ce ne fut pas un hiver très froid et de vraies tempêtes, seulement que quelques-unes. Merci à l'équipe de déneigement qui a fait un très beau travail. Ce n'est pas une tâche facile, c'est très difficile de satisfaire tout le monde, je suis bien placée pour le savoir.

Je tiens à lever mon chapeau aux équipes de déneigement actuelles, mais aussi à toutes celles qui se sont succédées au fil du temps et ceci depuis l'entretien des chemins avec une gratte tirée par des chevaux.

La machinerie n'était pas aussi sophistiquée qu'elle l'est aujourd'hui, ils faisaient ce qu'ils pouvaient et ceci avec les moyens du bord. Imaginez, pour étendre de l'abrasif, ça se faisait avec une pelle à manche. L'abrasif était déposé dans la boîte d'un camion et un homme l'étendait sur la glace à la pelle. Nos parents et grands-parents s'en souviennent assurément et auraient des souvenirs et anecdotes à nous raconter.

Il est certain qu'il y aurait matière à écrire un article, je lance l'idée. Vous avez des photos, des histoires ou anecdotes sur le sujet, ce serait génial de nous les partager.



Archives de la PSP de Montréal

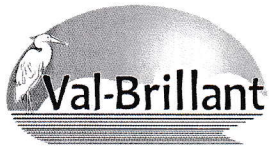
Déneigement dans les années 1920



Raymonde Drapeau

Toiletteuse diplômée
depuis 1999

418-631-3896
21, rang St-Agricole (8)
Val-Brillant (Qc) G0J 3L0



Développement résidentiel et mise à jour

Par Michaël Vignola

Adjoint à la direction et coordination

La Municipalité de Val-Brillant place son projet de développement résidentiel, dans le secteur de la halte municipale, sur la tablette. Ce projet, qui était à l'étude depuis quelques mois, a fait l'objet d'une pétition de plus de 400 noms. Bien que l'acceptabilité sociale d'un projet municipal soit primordiale, présentement il ne s'agit pas de la cause principale de l'arrêt des démarches dans ledit dossier. Nous considérons que nos citoyens manquaient d'information, tout comme le conseil en place, qui attendait d'avoir plus d'informations et d'estimations avant de se prononcer officiellement sur ce projet de développement

résidentiel. Les résultats des estimations de coûts, entre autres pour le prolongement de l'égout dans ce secteur ainsi que dans le secteur plus à l'ouest, démontrent une faisabilité à court terme beaucoup trop onéreuse sans aide financière majeure.

Rappelons que ce projet de développement résidentiel a fait l'objet d'une consultation auprès des citoyens à l'automne 2020 sous forme de sondage. Ce sondage avait comme objectif de déterminer si nous allions de l'avant dans l'étude du projet ou si nous mettions nos énergies ailleurs. Le conseil municipal, pendant la période hivernale, a procédé à l'étude et à l'évaluation dudit projet afin de déterminer sa faisabilité. À

la suite de la réception des plans et devis préliminaires et de l'estimation des coûts pour desservir ces terrains en égouts, le conseil a pris la décision de ne pas aller de l'avant dans ce projet pour l'instant. Les objectifs initiaux étaient de trouver des solutions à deux problématiques qui se présentaient à nous, soit celle du développement résidentiel, nécessaire à la pérennité de notre municipalité et le prolongement de l'aqueduc et de l'égout dans le secteur ouest, afin de desservir les résidences du secteur qui ont, pour quelques-unes, des problématiques d'eau potable et de conformité de leurs installations septiques. L'ajout de ces terrains venait diminuer les coûts, par contribuable, du prolongement du réseau et

en augmenter les chances de réussite, malheureusement ce prolongement demeure trop coûteux pour l'instant.

Le bouclage du réseau d'aqueduc, qui sera réalisé par les Entreprises P.E.C plus tard cette année, était nécessaire pour l'amélioration de notre réseau d'aqueduc dans le secteur de la rue des Cèdres et Saint-Pierre Ouest. Avec la réalisation de ce bouclage, nous allons corriger des problématiques de pression et de débit d'eau qui rendaient nos installations non conformes aux normes en vigueur pour les bornes-fontaines entre autres.

Nous avons, dans le dossier de la 1^{re} rue, réalisé toutes les démarches possibles administrativement afin de

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

Gîte Grand Père Nicole



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

(418) 742-3231

www.gitegrandperenicole.qc.ca

trouver des solutions pour permettre le développement de ce secteur. Toutes les études possibles ont été réalisées et toutes les possibilités ont été étudiées. Aucune solution possible ou viable n'a été trouvée.

«La seule chose qui reste à faire ce sont des pressions politiques et nous les ferons. Nous aurons tout tenté dans ce dossier quand nous le fermerons pour de bon, soyez en assurés» commente le maire *M. Jacques Pelletier.*

L'équipe municipale travaille présentement sur les quelques possibilités de développement résidentiel qu'il nous reste dans

le périmètre urbain et a l'intention de mettre quelques terrains en vente dès ce printemps. Ces terrains seront situés, si tout se déroule comme nous le voulons, dans la route Lauzier (2), sur la rue de la Fabrique (2) et sur la route 132 (1). Pour ceux et celles qui seraient intéressés par ces terrains vous pouvez nous contacter pour plus de détails. Pour les contribuables qui ont des terrains possiblement construisibles, dans la zone urbaine ou en dehors, et qui voudraient les vendre, nous vous demandons de communiquer avec nous. Nous pouvons vous aider à déterminer les différentes options et vous permettre de vous assurer de la

conformité aux règlements d'urbanisme.

«Dans le dossier du traitement des eaux usées, la municipalité attend toujours une réponse positive de la part du Ministère de l'Environnement et du Changement Climatique afin d'aller de l'avant dans la réalisation des travaux. Le projet est estimé à plus de 6 millions de dollars avec une aide financière autorisée depuis 2012 de 85 %. Nous sommes confiants plus que jamais de réaliser les travaux à l'été 2022, après plus de 30 ans...» nous rassure *Madame Nancy Paquet, Directrice générale.*

Nous communiquerons à nos citoyens, dès que possible, les informations concernant les différents projets en cours, nous avons à cœur de vous tenir informés et de prendre le temps de répondre à vos questions. N'hésitez pas à nous les poser, par écrit, au bureau municipal. Il nous fera plaisir de vous répondre et vous donner les informations que nous avons et qui sont de natures publiques.

Travaillons ensemble pour dessiner l'avenir, améliorer notre qualité de vie et assurer la pérennité de notre communauté! ■

Nos élues municipales en vedette à la TVC

Les élections municipales de novembre prochain arrivent à grands pas. La journaliste de la TVC, Zoé Witala, en profite pour produire une émission spéciale sur la place des femmes dans les conseils municipaux. Les invitées sont Sylvie Blanchette, Conseillère à la Ville d'Amqui; Geneviève Leblanc, Conseillère à la Municipalité de Val-Brillant et Anne Turbide, Conseillère à la Municipalité de Val-Brillant.

Il est possible d'écouter cette émission via la page YouTube de la TVC

 YouTube



TVC de La Matapédia
432 abonnés

Ou le site internet de la TVC de La Matapédia
tvcmatapedia.com





Terrain de jeux 2021 Val-Brillant 28 juin au 13 août 2021

Pour les jeunes de 5 à 12 ans

(Doit avoir 5 ans au 30 septembre 2020)

Inscription

Vous pouvez déjà inscrire vos enfants au terrain de jeux! Simplement remplir le formulaire en ligne, **avant le 28 mai 2021.**

Sur le site internet de la municipalité www.val-brillant.ca dans la section citoyen / terrain de jeux

Après le 28 mai, nous ne pouvons plus assurer qu'il y aura des places disponibles.

**Prendre note que nous ne prenons pas les paiements immédiatement.*

Tarifs :

Tarifs résidents	Saison 5 jours/ semaine	Tarifs non- résidents	Saison 5 jours/ semaine
1 ^{er} enfant	260 \$	1 ^{er} enfant	290 \$
2 ^e enfant	235 \$	2 ^e enfant	250 \$
3 ^e enfant	200 \$	3 ^e enfant	250 \$

Programmation du terrain de jeux

- Début : Lundi 28 juin (congé le 1^{er} juillet);
- Vos jeunes sont attendus à la Cédrière, de 8 h à 17 h;
- Si votre jeune se présente après 9 h ou 13 h et que nous sommes partis, nous ne sommes pas responsables de la garde de votre enfant avant notre retour;
- Votre jeune recevra la programmation d'été complète lors de la première journée du terrain de jeux.

**Les jeux électroniques et les cellulaires sont interdits dans les heures du terrain de jeux.*

Pour plus d'information, vous pouvez nous contacter au bureau municipal

Téléphone : 418-742-3212

Courriel : valbrillant.adm@mrcmatapedia.qc.ca

Site internet : www.val-brillant.ca



Questionnaire sur les services de la bibliothèque

La municipalité de Val-Brillant et la bibliothèque Les trésors de Delphine souhaitent recueillir l'opinion des résidents et usagers concernant les services de la bibliothèque. Merci de prendre quelques minutes pour compléter ce questionnaire!

<https://forms.gle/JUXzy2NqDL2JMGKY8>

Tous les résidents de Val-Brillant qui répondront aux questions auront la chance de remporter l'une des deux cartes-cadeaux à utiliser à la librairie Tchèque ça! à Amqui!

Le questionnaire doit être complété au plus tard à la mi-mai.



Carte d'accès pour la mise à l'eau

****Nouveauté pour les contribuables de Val-Brillant****
À la Marina Albert Lévesque

La Municipalité de Val-Brillant vous offre pour la saison 2021, la possibilité d'avoir une carte d'accès pour la mise à l'eau annuelle au coût de 30 \$ taxes incluses (plutôt que 75 \$). L'objectif de cette mesure est de rendre plus accessible les installations municipales pour vous, Brillantois et Brillantoises.

La marche à suivre est la suivante :

- Remplir le formulaire en ligne via le lien
<https://forms.gle/DGPRMR8BUxvyPZNx8>
- Vous recevrez un appel pour payer la facture via carte de crédit ou si vous préférez, vous pouvez nous faire parvenir un chèque au nom de la Municipalité de Val-Brillant.
- Dès la réception du paiement, nous vous ferons parvenir votre carte d'accès par la poste.

Pour plus d'informations, veuillez nous contactez au 418-742-3212 poste 1632.



**Renseignez-vous
dès maintenant
sur la séquence
de vaccination
prévue dans votre région
et prenez votre
rendez-vous en ligne.**

Québec.ca/vaccinCOVID

☎ 1 877 644-4545

Le vaccin, un moyen sûr de nous protéger.

**Votre
gouvernement**

Québec 



Lancement de la bande dessinée *Immigréalité*

Par Isabelle Pinard

Conseillère en développement promotion et attractivité

La MRC de La Matapédia est fière de lancer la bande dessinée *Immigréalité*, composée de textes et d'illustrations du bédéiste matapédien Nick Micho. Il s'agit d'un outil original pour sensibiliser la population à la diversité et aux réalités parfois semées d'embûches que traversent les personnes immigrantes.

***Immigréalité* met en lumière la réalité des personnes immigrantes qui choisissent de s'établir au Québec. Nous croyons qu'en diffusant à grande échelle un outil accessible pour les lecteurs, nous contribuons à bâtir des communautés plus accueillantes et des milieux de vie ouverts et inclusifs pour les Québécoises et**

les Québécois de toutes origines », a commenté Mme Isabelle Pinard, conseillère en développement, promotion et attractivité à la MRC de La Matapédia et coordonnatrice du projet.

L'ouvrage fait actuellement l'objet d'une vaste campagne de distribution, d'abord auprès de différents partenaires locaux, régionaux et nationaux dont les mandats touchent l'immigration ainsi que le recrutement, l'accueil et la rétention de nouveaux arrivants, ensuite auprès des bibliothèques publiques et scolaires de tout le Bas-Saint-Laurent. Le livre pourrait aussi se retrouver dans les collections numériques d'autres bibliothèques du Québec et des efforts de promotion ciblés seront finalement faits auprès de médias spécialisés en bande dessinée ou s'intéressant aux questions liées à l'immigration.

Immigréalité n'est pas le premier contenu produit par la MRC de La Matapédia afin de faire connaître la réalité immigrante. La baladodiffusion en cinq épisodes *Je migre en région* a été lancée en 2020 et est disponible via les grandes plateformes de téléchargement et d'écoute de « podcasts ». D'autres outils, tels des guides d'accueil et d'accompagnement des nouveaux arrivants, seront par ailleurs lancés localement dans les prochaines semaines.

La bande dessinée *Immigréalité* est disponible gratuitement sur le site internet de la MRC de La Matapédia, via l'onglet « S'établir ».

www.lamatapedia.ca ■



Mme Isabelle Pinard, conseillère en développement, promotion et attractivité à la MRC de La Matapédia et coordonnatrice du projet et M. Nick Micho, bédéiste. Photo : MRC de La Matapédia

NICK MICHO
ImmigRéalité



ÉDITION
MRC DE LA
MATAPÉDIA



Histoire de patrimoine : histoire de vie

Par Pauline Pinard

Voilà déjà un an qu'a eu lieu le cocktail (5 à 7 le 12 mars 2020) pour inaugurer le 100e anniversaire du cercle des Fermières de Val-Brillant. Et c'est à ce moment que se sont arrêtées toutes nos activités, au niveau du cercle, à cause de la pandémie. Si ça devait nous arriver à nouveau qu'une fois tous les cent ans, ce serait formidable.

On espère que nous pourrons, au mois de juillet prochain, célébrer le centenaire avec toutes ses festivités. Dans le prochain numéro, du mois de juin, du Pierre-Brillant, on souhaite en savoir davantage.

Saviez-vous que le cercle des Fermières est la plus grande association féminine au Québec? On peut être fières de faire partie d'un groupe de femmes passionnées qui prennent plaisir à apprendre, à aider aux plus jeunes et à apprendre aussi d'elles.

Le cercle des Fermières du Québec contribue à l'amélioration des conditions de vie de la femme et de la famille, ainsi qu'à la préservation et la transmission du patrimoine culturel et artisanal.

Ces femmes se sont impliquées, engagées, dévouées et ont fait qu'aujourd'hui le cercle est toujours vivant et dynamique. Merci à toutes

les autres de votre implication, de votre savoir, de votre générosité, on est une équipe qui se respecte et s'entraide.

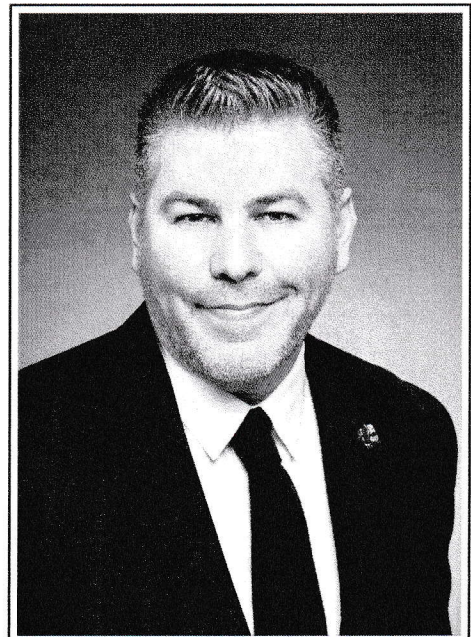
On se souhaite à tous de revenir à une vie normale, pouvoir reprendre nos activités mensuelles, pouvoir enlacer et embrasser tous ceux que nous aimons, bon courage! ■



**ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC**

Pascal Bérubé

Député de
Matane-Matapédia



Voici la liste des présidentes depuis la fondation du cercle

Années	Nom de la présidente	Années	Nom de la présidente
1. 1920-1938	Mme Raoul Blais	11. 1993-1995	Mme Nicole Thériault Côté
2. 1938-1940	Mme Oscar Beaulieu	12. 1995-1997	Mme Cécile Plante Caron
3. 1940-1943	Mme Alfred Grenier	13. 1997-1999	Mme Mariette Morin
4. 1943-1946	Mme Jos Anctil	14. 1999-2003	Mme Nicole Thériault Côté
5. 1946-1971	Mme F.-X Michaud	15. 2003-2005	Mme Gilberte Malenfant
6. 1971-1977	Mme Thérèse Santerre D'Amours	16. 2005-2011	Mme Colette Gravel
7. 1977-1979	Mme Madeleine Côté Bérubé	17. 2011-2015	Mme Rita Dubé Aubut
8. 1979-1985	Mme Rita Voyer Pelletier	18. 2015-2018	Mme Denise Lavoie Gagné
9. 1985-1989	Mme Cécile Plante Caron	19. 2019-2020	Mme Brigitte Dumont
10. 1989-1993	Mme Adrienne Tremblay	20. 2020-2021	Mme Francine Morin



PSST! PSST! PSST!

Tu veux apprendre à conserver notre patrimoine artisanal

tissage, tricot, crochet, couture et autres

tout en socialisant et t'impliquant collectivement?

Deviens membre du Cercle de Fermières de Val-Brillant!

Contactez **Francine Morin** 418-742-3912 ou **Pauline Pinard** 418-742-3813

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-propriétaire

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

Téléphone: 418-631-4767

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

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

AU PROFIT DE LA MAISON DES JEUNES DE VAL-BRILLANT

VENTE DE TOURNESOL

5\$ LE PLANT

COMMENT EN ACHETER?

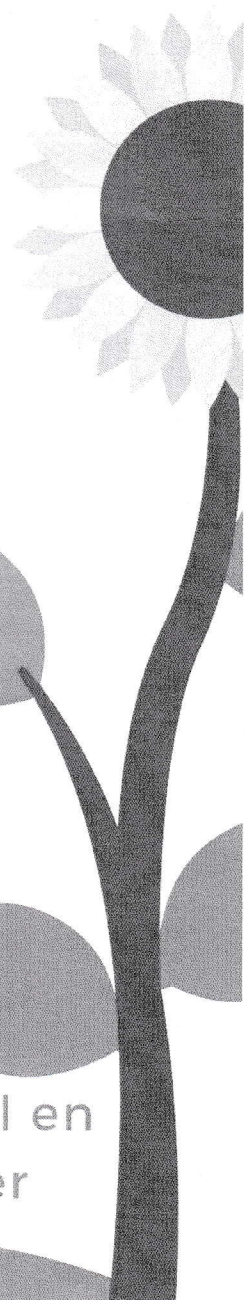
Appelez au 418 742-3215 en mentionnant:

- Votre nom
- Adresse
- Numéro de téléphone

Nous irons les livrer à votre porte début juin

Paiement comptant à la réception

Nous vous invitons à mettre votre tournesol en
devanture de votre maison pour exprimer
votre appui aux jeunes





Mère et agricultrice au front

Par Anne Turbide

Rang 2, Val-Brillant
Ferme Martin Turbide
20 mars 2021

2 h 30 du matin,
avant la besogne.

Nous sommes là. Chacune dans nos territoires, sur nos terres, dans les rangs du Québec. Chacune dans nos routines. Nous sommes mères. Nous sommes agricultrices. Nous sommes entrepreneures. Nous sommes au premier plan des changements climatiques. Changement dans les saisons, variations météorologiques fréquentes, sécheresses de plus en plus communes, inondations, grêle en été, fort vent, fonte de la neige en hiver et encore. L'urgence climatique ça signifie mettre en priorité, agir maintenant. Nous sommes conscientes qu'un virage vert mène directement à une baisse de l'économie, du PIB. C'est, à notre avis, un moindre mal. Faut-il savoir que notre métier, notre mode de vie, pour plusieurs d'entre nous, nous laisse croire que si l'argent n'a plus de valeur, nos vies demeurent pleines de sens, bien occupées et remplies de beauté. Et la vôtre ?

Dans un contexte de crise climatique, doit-on rappeler que c'est notre contexte actuel, c'est une des premières manifestations à l'échelle humaine, la faim. Un peu partout

dans le monde, nous aurons faim. Attendons-nous que celle-ci se répande ici ? Et si l'agriculture fait partie du problème, elle fait inévitablement partie de la solution. C'est ici que le soutien politique fait pencher la balance. Lorsqu'avoir une place en épicerie pour nos produits est une bataille, lorsque trouver un abattoir de proximité est fastidieux, lorsque la lourdeur administrative vient à bout de la créativité, lorsque les revenus sont tellement indécents que la détresse s'installe, lorsque la terre nourricière ne sert plus à nourrir...

Nous avons les connaissances, les compétences, la créativité, l'audace, la persévérance, le leadership et l'amour de notre métier. Nous souhaitons que rapidement le Québec s'organise pour protéger son territoire, assurer son autonomie alimentaire. Ce n'est pas seulement favoriser les produits d'ici, c'est d'enraciner notre culture alimentaire au Québec.

Du fond du rang, quand on regarde l'effet négatif de l'agriculture sur la crise climatique, il y a si peu à l'échelle individuelle. Quelques bonnes pratiques de couvertures de sols, d'agroécologie, de gestion d'intrants, de régie d'animaux à intégrer. Rien d'inconcevable. Du fond du rang, quand on regarde l'effet négatif de l'agriculture sur la crise climatique, il y a tant à l'échelle planétaire. Pourquoi faire voyager les aliments, pourquoi les meilleures terres servent de villes et d'urbanisation, pourquoi le gaspillage sans gêne, pourquoi

les mégas-entreprises industrielles d'élevage ? Parce que la volonté politique, jusqu'à présent, a toujours eu le beurre et l'argent du beurre.

Et si au Québec on mangeait de saison, nos produits, notre abondance, notre agriculture. Comme c'était il y a quelques décennies à peine. Si à l'épicerie on n'avait plus besoin de lire l'étiquette pour connaître la provenance, si le simple fait de voir une banane était surprenant. Si on pouvait mettre la ruralité dans nos fiertés, l'agriculteur dans notre cœur. Comme c'était il y a quelques décennies à peine. Pourrions-nous dire que là, une action concrète contre la crise climatique a été posée ? Quand nos enfants nous demanderont ce que nous avons fait, que dirons-nous ?

4 h 19 du matin,
départ pour la besogne.

Anne Turbide,

Maman de Violette, Yan, Clara
Agricultrice et Entrepreneure ■

Les bienfaits de la vitamine N (Nature) sur la santé mentale.

Le plein air permet de soulager l'anxiété, le stress et la dépression. **Ce que vous voyez, entendez et vivez dans la nature peut améliorer votre humeur du moment.** Il suffit de quelques minutes en plein air pour soulager le stress, tel que mesuré par la tension musculaire, la pression artérielle et l'activité cérébrale. Le temps passé à l'extérieur réduit considérablement le cortisol, qui est l'hormone du stress. La nature stimule également les niveaux d'endorphine et la production de dopamine, ce qui contribue au **MIEUX-ÊTRE!**

Plusieurs activités extérieures sont offertes aux quatre coins de la vallée de la Matapédia et ces dernières respectent les normes sanitaires et la distanciation Lac-au-Saumon et d'Amqui, la raquette au parc des Pompes à Amqui ou à Ste-Marguerite, la glissade, les anneaux de glace à Amqui et Causapsal, le ski alpin à Val d'Irène. Ou encore, ça peut être aussi simple qu'une promenade à pieds de quelques minutes dans votre quartier !

Ajoutez une sortie à l'extérieur à votre horaire quotidien : **15 minutes ou 1 heure, l'important est de refaire le plein d'énergie !**



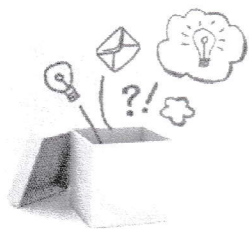
**Rayon de Partage
en santé mentale**
67, rue Desbiens, Amqui

**Besoin d'écoute, besoin d'aide, nous
sommes toujours disponibles
pour vous.**

N'hésitez pas à nous appeler.
Ensemble, gardons le moral !

➔ **418 629-5197**
rayondepartage.com





Les troubles du sommeil

Par Guylaine Hammond

Les troubles du sommeil sont plus fréquents qu'on ne le croit. Une étude de Statistiques Canada indique que 60 % des femmes et 40 % des hommes ont rapporté avoir de la difficulté à s'endormir ou à rester endormis. Voici dix trucs à essayer pour essayer de mieux dormir.

Se mettre au lit à la bonne heure

Il ne faut pas tarder à se mettre au lit dès l'apparition des premiers signes de fatigue, car l'envie de dormir disparaît en environ 15 minutes. Ensuite, notre cycle de sommeil prend 90 minutes pour revenir au moment où on ressent les signes de fatigue.

Respirer des odeurs calmantes

Certaines huiles essentielles ont des propriétés favorisant l'endormissement. C'est le cas de la lavande et de la camomille. On les utilise en diffusion près de notre lit ou on peut aussi déposer quelques gouttes sur l'oreiller.

Se laisser bercer

Écouter de la musique douce, des ballades ou de la méditation peut nous aider à faire une coupure ou à se changer les idées.

Choisir de bons aliments

On doit éviter les stimulants (les épices, les sucres, la caféine, le chocolat, etc.). Si nous voulons collationner, on le fait en début de soirée. Manger des noix, du miel ou un yogourt, car ses aliments ont des composantes qui favorisent le sommeil.

Dire NON à la technologie

On ferme tout au moins 30 minutes avant de se mettre au lit. Ordinateur, télévision, tablette et sans oublier les cellulaires.

Apprendre à respirer...

On doit essayer de ralentir notre respiration. On vide nos poumons en laissant sortir tout l'air. Ensuite, on inspire pendant 4 secondes, on tient la respiration pendant 7 secondes puis on expire longuement pendant 8 secondes. Et on recommence 5 fois.

Dormir le temps d'une sieste

Si vous éprouvez des problèmes de sommeil, essayer d'éviter les siestes. Si toutefois vous en ressentez le besoin, ne dormez pas plus de 30 minutes et faites-le de préférence en début d'après-midi.

Pratiquer une activité physique

L'exercice fait sur une base régulière est excellent pour le sommeil. Toutefois, il vaut mieux éviter l'exercice intense au moins trois heures avant d'aller se coucher.

Développer une routine

Répéter une série d'étapes similaires chaque jour, vous conduira plus facilement dans votre lit.

Lire

La lecture vous aide à ne pas penser aux situations stressantes de la journée.

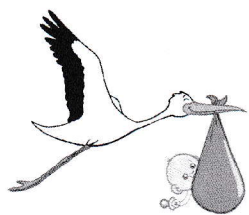
Sources : Le journal du Québec, Proxim et Canal vie

OPTO
RÉSEAU

Dre Manon Bastien, o.d.
Optométriste

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

Téléphone : (418) 629-2818



Par Lisette Sirois

journalpierrebrillant@outlook.com

Faites-nous parvenir
les photos de vos
nouveau-nés!



Loïc Michaud

Nous vous présentons Loïc petit frère de Théo, fils de Étienne Michaud et Sabrina Gaudreault. Ses grands-parents paternels sont Ghislain Michaud et Nancy Picard, ses grands-parents maternels sont Harold Gaudreault et Nada Lévesque. Ses arrière-grands-parents sont Donia Michaud et Jeannette Lévesque, Gérard Picard et Gaétane Boulay, Jean-Marc Gaudreault et Marie-Ange Gaudreault, Marcel Lévesque et Claudette Roy.



Jack Lavoie

Voici Jack Lavoie, fils de Patrick Lavoie et Audrey Moreau-Cyr. Il est né à l'hôpital de Chandler le 21 janvier 2021 à 22 h 26. Ses grands-parents paternels sont Hervé Lavoie et Maryse Lamarre de Val-Brillant. Son arrière-grand-mère paternelle, Noëlla Lamarre, est bien connue dans la communauté. Ses grands-parents maternels sont Etienne Moreau et Marie Cyr de Chandler, en Gaspésie.

75, rue St-Pierre Est
Val-Brillant
418-742-3315

**Salon Sylvie
Coiffure enr.**

Pour toute la famille

**Aubert Levesque et
Kaven McNicoll, pharmaciens**

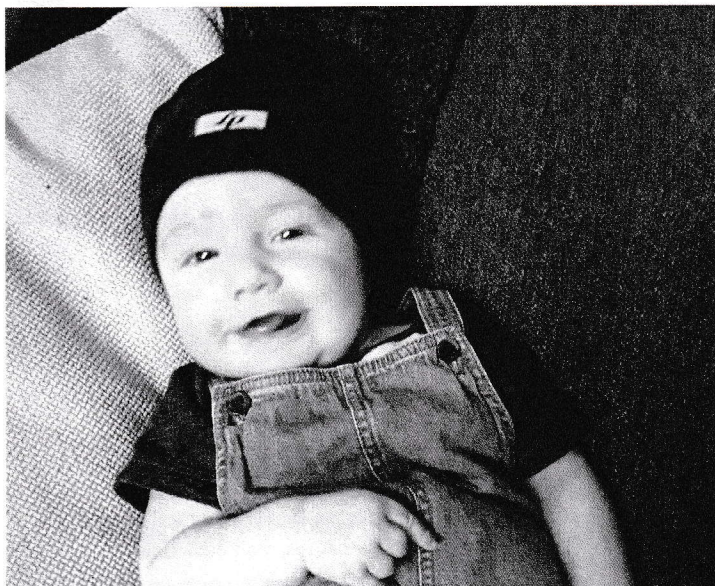
AFFILIÉE À

familiprix

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

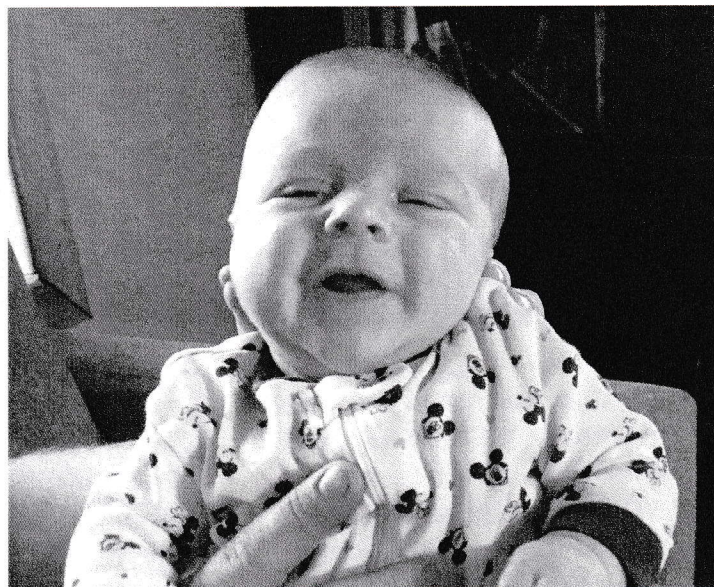
Téléphone : 418 629-1414
Télécopieur : 418 629-6699

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



Éli Blouin

Le plus beau des cadeaux nous avons reçu le 12 décembre 2020. Notre petit Éli Blouin est né. Fils de Jérémie Blouin et de Claudine Lebel. Il est l'heureux petit-fils de Denise Jalbert et d'Yvon Blouin ainsi que de Chantal Paradis et de Jean-Paul Lebel. Ses deux familles sont comblées de bonheur avec ce petit être si merveilleux.



Claude Arguin

Voici la photo de notre nouveau citoyen de Val-Brillant. Il se nomme Claude Arguin né le 19 janvier 2021. Il est le fil de Thomas Arguin et de Emmanuelle Bélanger. Ses grands-parents Marguerite Gendron et feu Claude Arguin, Jean-Claude Bélanger et Marie-Claire Cummings tous de Lac au Saumon.

Inès Charette

Le 29 avril 2020 à l'hôpital de Maria est née Inès Charette. Sa maman est Caroline Chicoine originaire de Val-Brillant et fille d'Angèle Pelletier et de Claude Chicoine. Son papa est Benoit Charette originaire de St-Jérôme dans les Laurentides, mais ayant grandi quelques années à Val-Brillant il est aussi le fils de Carmen Bérubé et de Jacques Charette. Inès et ses parents ont déménagé de St-André-de-Restigouche à Sayabec en décembre passé pour se rapprocher de la famille.



On a tous de bonnes questions sur la vaccination



Au Québec, la vaccination contre la COVID-19 s'est amorcée en décembre 2020. Cette opération massive vise à prévenir les complications graves et les décès liés à la COVID-19 ainsi qu'à freiner la circulation du virus de façon durable. Par la vaccination, on cherche à protéger la population vulnérable et notre système de santé, ainsi qu'à permettre un retour à une vie plus normale.

LA VACCINATION EN GÉNÉRAL

Pourquoi doit-on se faire vacciner?

Les raisons de se faire vacciner sont nombreuses. On le fait entre autres pour se protéger des complications et des risques liés à plusieurs maladies infectieuses, mais aussi pour empêcher la réapparition de ces maladies.

À quel point la vaccination est-elle efficace?

La vaccination est l'un des plus grands succès de la médecine. Elle est l'une des interventions les plus efficaces dans le domaine de la santé. Cela dit, comme tout autre médicament, aucun vaccin n'est efficace à 100 %. L'efficacité d'un vaccin dépend de plusieurs facteurs, dont :

- l'âge de la personne vaccinée;
- sa condition ou son état de santé (ex. : système immunitaire affaibli).

L'EFFET DES VACCINS EN UN COUP D'ŒIL



- L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime que la vaccination permet d'éviter **plus de deux millions de décès** dans le monde chaque année.
- Depuis l'introduction des programmes de vaccination au Canada en 1920, la **poliomyélite a disparu** du pays et plusieurs maladies (comme la **diphtérie**, le **tétanos** ou la **rubéole**) sont presque éliminées.
- La **variolo** a été **éradiquée** à l'échelle planétaire.
- La principale bactérie responsable de la **méningite bactérienne** chez les enfants (*Hæmophilus influenzae* de type b) est maintenant **beaucoup plus rare**.
- L'**hépatite B** a **pratiquement disparu** chez les plus jeunes, car ils ont été vaccinés en bas âge.

LA VACCINATION CONTRE LA COVID-19

Le vaccin est-il sécuritaire?

Oui. Les vaccins contre la COVID-19 ont fait l'objet d'études de qualité portant sur un grand nombre de personnes et ont franchi toutes les étapes nécessaires avant d'être approuvés.

Toutes les étapes menant à l'homologation d'un vaccin ont été respectées. Certaines ont été réalisées de façon simultanée, ce qui explique la rapidité du processus. Santé Canada procède toujours à un examen approfondi des vaccins avant de les autoriser, en accordant une attention particulière à l'évaluation de leur sécurité et de leur efficacité.

Quelles sont les personnes ciblées pour la vaccination contre la COVID-19?

On vise à vacciner contre la COVID-19 l'ensemble de la population. Cependant, le vaccin est disponible en quantité limitée pour le moment. C'est pourquoi certains groupes plus à risque de développer des complications de la maladie sont vaccinés en priorité.

Peut-on cesser d'appliquer les mesures sanitaires recommandées lorsqu'on a reçu le vaccin?

Non. Plusieurs mois seront nécessaires pour protéger une part suffisamment importante de la population. Le début de la vaccination ne signifie pas la fin des mesures sanitaires. La distanciation physique de deux mètres, le port du masque ou du couvre-visage et le lavage fréquent des mains sont des habitudes à conserver jusqu'à nouvel ordre.

Comment les groupes prioritaires ont-ils été déterminés?

La vaccination est recommandée en priorité aux personnes qui courent un risque plus élevé de complications liées à la COVID-19, notamment les personnes vulnérables et en perte d'autonomie résidant dans les CHSLD, les travailleurs de la santé œuvrant auprès de cette clientèle, les personnes vivant en résidence privée pour aînés et les personnes âgées de 70 ans et plus. À mesure que les vaccins seront disponibles au Canada, la vaccination sera élargie à de plus en plus de personnes.

Ordre de priorité des groupes à vacciner

- 1 Les personnes vulnérables et en grande perte d'autonomie qui résident dans les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) ou dans les ressources intermédiaires et de type familial (RI-RTF).
- 2 Les travailleurs du réseau de la santé et des services sociaux en contact avec des usagers.
- 3 Les personnes autonomes ou en perte d'autonomie qui vivent en résidence privée pour aînés (RPA) ou dans certains milieux fermés hébergeant des personnes âgées.
- 4 Les communautés isolées et éloignées.
- 5 Les personnes âgées de 80 ans ou plus.
- 6 Les personnes âgées de 70 à 79 ans.
- 7 Les personnes âgées de 60 à 69 ans.
- 8 Les personnes adultes de moins de 60 ans qui ont une maladie chronique ou un problème de santé augmentant le risque de complications de la COVID-19.
- 9 Les adultes de moins de 60 ans sans maladie chronique ni problème de santé augmentant le risque de complications, mais qui assurent des services essentiels et qui sont en contact avec des usagers.
- 10 Le reste de la population de 16 ans et plus.

Est-ce que je peux développer la maladie même si j'ai reçu le vaccin?

Les vaccins ne peuvent pas causer la COVID-19, car ils ne contiennent pas le virus SRAS-CoV-2 responsable de la maladie. Par contre, une personne qui a été en contact avec le virus durant les jours précédant sa vaccination ou dans les 14 jours suivant sa vaccination pourrait quand même faire la COVID-19.

La vaccination contre la COVID-19 est-elle obligatoire?

Non. Aucun vaccin n'est obligatoire au Québec. Il est toutefois fortement recommandé de vous faire vacciner contre la COVID-19.

Est-ce que le vaccin est gratuit?

Le vaccin contre la COVID-19 est **gratuit**. Il est distribué uniquement par le Programme québécois d'immunisation. Il n'est pas possible de se procurer des doses sur le marché privé.

Si j'ai déjà eu la COVID-19, dois-je me faire vacciner?

Oui. Le vaccin est indiqué pour les personnes ayant eu un diagnostic de COVID-19 afin d'assurer une protection à long terme.

[Québec.ca/vaccinCOVID](https://quebec.ca/vaccinCOVID)

☎ 1 877 644-4545

Québec 

La thérapie par le rire

Il paraît que dès notre plus jeune âge, on rit jusqu'à 300 fois par jour, sans raison, par pur plaisir. À l'âge adulte, ce serait moins de 20 fois par jour! Il semble bien que l'école, le travail et les conventions sociales nous incitent peu à peu à devenir plus sérieux et à perdre notre capacité de rire spontanément. Dommage, car il est désormais démontré que l'humour et le rire sont excellents pour la santé et constituent entre autres, un bon antidote contre le stress.

Le rire permet d'oxygéner l'organisme, de réduire les tensions musculaires, de masser les côtes en plus de faire travailler le diaphragme. Cela favorise entre autres l'élimination des résidus présents dans les poumons et augmente la capacité respiratoire. Il semble que le fait de rire - que ce soit drôle ou non - pourrait contribuer à soigner toutes sortes de problèmes.

- En générant des émotions positives puissantes, le rire et l'humour entraîneraient des effets analgésiques et un renforcement de l'immunité.
- Voir la vie avec une attitude humoristique permettrait de réduire le stress et donc d'améliorer indirectement la santé.
- Les individus ayant un plus grand sens de l'humour seraient mieux adaptés socialement et plus « séduisants », ce qui augmenterait leurs chances d'être en santé — ce n'est pas une blague !!!
D'après les experts, l'auto-ironie nous permettrait de mieux accepter nos erreurs.

Bref, rire et développer son sens de l'humour, c'est bon pour la santé physique, mentale et émotionnelle.

Alors réapprenons à rire pour le plaisir !



Un chien rencontre un crocodile.
Le crocodile dit au chien :
– Salut, sac à puces !
Le chien lui répond :
– Salut, sac à main !

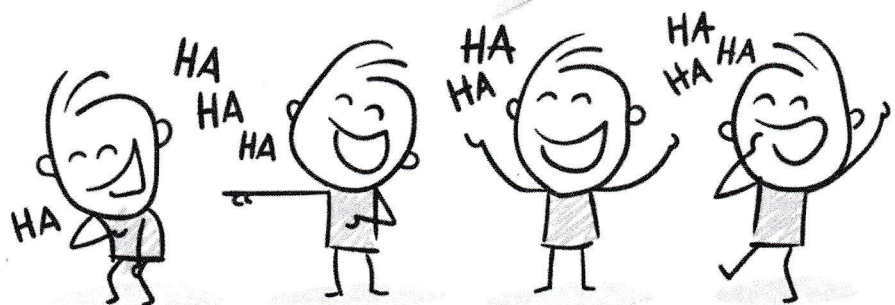


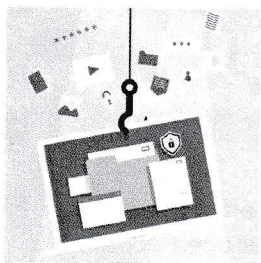
Rayon de Partage
en santé mentale

67, rue Desbiens,
Amqui (Québec) G5J 3P5

418 629-5197

www.rayondepartage.com





L'arnaque électronique version 2021

Par Julie Tardif

Avec l'intensification des médias sociaux, l'accroissement de notre vie numérique et la multiplication des appareils informatiques utilisés, l'arnaque en 2021 est fort différente de celle qui sévissait il y a quelques années. L'utilisation des virus, envers la population en générale, est en diminution, les arnaqueurs ont changé leur fusil d'épaule et ils vont, maintenant plus que jamais, **PROFITER** de la faiblesse émotionnelle des gens. Plutôt que de vous envoyer un virus, afin de sillonner, à votre insu, votre système informatique, ils vous demandent la permission... Dur à croire ?

Voici quelques exemples :
 Au téléphone : « Je suis technicien chez Microsoft

et je viens de recevoir une alerte disant que votre ordinateur est infecté, voulez-vous me donner accès afin que je règle le problème? »

Par courriel : L'auteur est une connaissance « Es-tu dispo, j'aimerais te parler? », ne sachant pas quoi faire vous répondez au message... Au bout de quelques secondes, vous recevez une réponse de cette personne. Elle vous explique qu'elle est malade et qu'elle a besoin d'argent, elle vous demande de lui acheter des cartes cadeaux et de lui transférer les codes afin qu'elle les active.

La sureté du Québec vous propose diverses documentations afin de bien vous informer, comme elle le dit si bien : « Flairez l'arnaque ». Voici quelques types de fraudes expliquées via leur site internet*.

Arnaque bancaire

C'est quoi ?

Il s'agit d'un stratagème qu'utilise un fraudeur pour initier un contact avec une victime sur les médias sociaux et lui faire miroiter la possibilité de gagner un montant d'argent très facilement.

Comment font les fraudeurs ?

- En convainquant la victime de lui « prêter son compte bancaire » pour effectuer une ou des transactions en échange d'une compensation financière.
- En demandant à la victime de lui transmettre ses coordonnées personnelles, ses informations bancaires et sa carte de débit.
- En procédant à un dépôt sur le compte de la victime (p. ex. un virement ou une photo de chèque).
- En se rendant au domicile de la victime pour récupérer sa carte de débit. En tentant d'effectuer un retrait au guichet automatique. Lorsqu'il s'avère infructueux, la victime reçoit des menaces.

Comment se protéger ?

- Ne « prêtez » jamais votre compte bancaire contre un montant d'argent. Ne prêtez jamais votre carte de guichet.
- Ne divulguez jamais vos informations bancaires (NIP). du fraudeur.

Questions en rafale

- Vous recevez un appel de quelqu'un de chez Windows qui vous dit que vous avez des virus, lui permettez-vous d'avoir accès à distance à votre ordinateur ? NON, c'est impossible que quelqu'un n'ayant pas eu accès à votre ordinateur sache que vous avez des virus.
- Vous recevez un appel de votre institution financière et cette personne vous dit qu'il y a un problème avec votre compte, pour valider que vous êtes la bonne personne, elle vous demande votre nom, date de naissance et numéro d'assurance sociale, lui donnez-vous ? NON, c'est elle qui vous appelle, elle sait qui vous êtes !
- Vous recevez un courriel d'une bonne amie, disant qu'elle est à l'hôpital et qu'elle a un besoin urgent d'argent. Lui transférez-vous de l'argent avec la procédure qu'elle vous explique ? NON, téléphonez-lui plutôt si vous êtes inquiets.
- Vous recevez un courriel vous disant que vous venez de gagner un voyage, vous n'avez pourtant pas participé à un tel concours, cliquez-vous sur le lien proposé afin de réclamer votre prix ? NON, vous parcourrez l'équivalent informatique de la maison des fous dans Asterix.

Arnaques amoureuses

C'est quoi ?

Le fraudeur entre en contact avec sa victime par l'entremise des médias sociaux ou de sites de rencontres. Il établit un lien de confiance avec elle et lui dévoile de prétendus sentiments amoureux. Une fois la relation virtuelle établie, il prétexte des problèmes financiers afin d'inciter la victime à lui envoyer de l'argent.

Comment font les fraudeurs ?

- En créant de faux profils sur des sites de réseautage social ou de rencontres en ligne et vous démontrent un intérêt à développer une relation « sérieuse ».
- En demeurant patients de manière à consolider la « relation ».
- En prétextant un besoin d'argent urgent (p. ex. pour vous visiter, pour visiter un parent ou un enfant malade ou mourant, pour des frais d'hôpitaux, des problèmes aux douanes, en raison d'une perte d'emploi ou d'un problème financier).
- En reprenant contact pour vous demander pardon (à la suite d'une transaction frauduleuse), réitérer leurs sentiments et tenter de vous soutirer davantage d'argent à l'aide d'un nouveau stratagème.

Comment se protéger ?

- Faites preuve de prudence et de scepticisme lorsque vous naviguez sur des sites de rencontre ou sur les réseaux sociaux.
- N'acceptez pas les demandes d'amitié de personnes que vous ne connaissez pas.
- N'envoyez jamais d'argent à une personne que vous ne connaissez que virtuellement. Refusez toute transaction pour une tierce personne.
- Ne divulguez jamais vos informations bancaires.
- Évitez de partager des photos ou vidéos explicites.
- Conservez les identités frauduleuses pour les signaler, le cas échéant. Dans le doute, parlez-en à une personne de confiance.

Pour obtenir de l'aide ou signaler une fraude

- Signalez l'incident auprès de votre service de police local.
- Signalez l'incident au Centre antifraude du Canada au 1 888 495-8501 ou au www.antifraudcentre-centreantifraude.ca.

*Référence : www.sq.gouv.qc.ca/services/campagnes/mpf/

Fraude du « paiement urgent »

C'est quoi ?

Il s'agit d'une fraude où la victime est sollicitée par téléphone, par messagerie texte ou par courriel par des gens se faisant passer pour un agent du gouvernement (du revenu, de l'immigration), un agent de la paix ou un employé de siège social. Les fraudeurs invoquent, par exemple, des impôts non payés ou un dossier administratif incomplet afin de vous inciter à payer un montant d'argent ou à divulguer des informations de manière urgente.

Comment font les fraudeurs ?

- En créant un sentiment de panique ou d'urgence. Ils utilisent des menaces (amende, poursuite, déportation, mandat d'arrestation) proférées d'un ton agressif ou de fortes pressions afin de vous effrayer et d'exiger un paiement immédiat.
- En se faisant passer pour un employé d'un siège social pour vous demander d'acheter des cartes prépayées et de communiquer les codes d'activation au verso de la carte.
- En demandant d'acheter des cryptomonnaies ou des bons prépayés (p. ex. Flexepin).
- En vous sommant d'effectuer un paiement par téléphone ou via un site Internet donné.

Comment se protéger ?

- Ne cédez pas à la pression, faites preuve de prudence et de scepticisme.
- Ne supposez jamais que le numéro de téléphone sur votre afficheur est exact. Les fraudeurs ont recours à des logiciels ou des applications pour tromper leurs victimes.
- Méfiez-vous et gardez en tête qu'aucun organisme gouvernemental :
 - n'emploie de ton menaçant ou n'effectue une pression induite auprès des citoyens pour de telles demandes ;
 - n'accepte de paiements par cartes prépayées en guise de remboursement.
- Les policiers ne communiquent pas non plus avec les citoyens dans l'objectif de leur soutirer ou d'exiger des renseignements personnels ou financiers.
- Retrouvez le numéro de téléphone officiel de l'organisme qui vous a contacté, appelez-le et vérifiez la validité de la demande qui vous est adressée.

Voici un exemple de courriel que vous pourriez recevoir et quelques indices vous permettant de voir l'arnaque.

1. Afin de contrer le robot antispam de votre gestionnaire de courriel, l'objet début par RE : comme si c'était une réponse à une demande.
2. Jamais Microsoft ne vous enverra un courriel avec une adresse expéditeur contenant un nom et surtout, terminant par live.fr
3. Si vous survolez, avec la souris, l'endroit où vous devez cliquer, vous apercevrez une bulle donnant le chemin du lien, trouvez-vous que celui-ci pourrait être chez Microsoft? ■

RE: MISE A JOUR

1



INFO NET+ <francoiskeylian@live.fr>
À bureau@outlook.fr

2

← Répondre

En cas de problème lié à l'affichage de ce message, cliquez ici pour l'afficher dans un navigateur web.

<http://einfach-anders.at/go/7qsf3rd>
Cliquez ou appuyez pour suivre le lien.

Pour votre sécurité, nous avons bloqué l'accès à votre <http://einfach-anders.at/go/7qsf3rd>.
Pour récupérer l'accès, vous devrez cliquer sur **CONFIRMER**.

3

L'équipe Outlook

LE COMITÉ DE L'OPP DE L'ÉCOLE
DE VAL-BRILLANT PRÉSENTE:

CAMPAGNE DE FINANCEMENT ÉTIQUETTES COLLE À MOI

DES ÉTIQUETTES
D'IDENTIFICATION
PERSONNALISÉES ET
RÉSISTANTES

UN SIMPLE CODE À UTILISER

15% DES VENTES SERONT VERSÉES À
L'OPP, UN COMITÉ DE PARENTS QUI
ORGANISE DES ACTIVITÉS POUR LES
JEUNES DE L'ÉCOLE

#1 RENDEZ-VOUS SUR
WWW.COLLEAMOI.COM

#2 FAITES VOTRE COMMANDE EN LIGNE

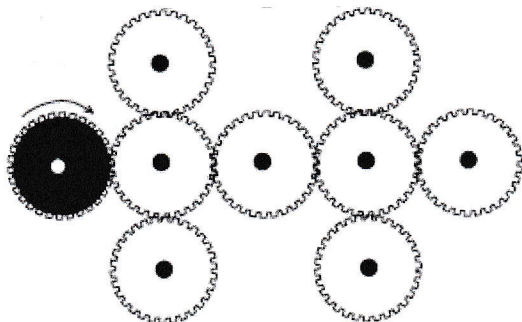
#3 LORS DU PAIEMENT, INSCRIVEZ
«valbrillant»

EN MINUSCULE DANS L'ESPACE DESTINÉ AU
CODE POUR LA COLLECTE DE FONDS

LE CODE RESTERA TOUJOURS VALIDE, IL N'Y
A PAS DE DATE LIMITE POUR L'UTILISER

MERCI DE PARTAGER LE CODE AVEC VOS
PROCHES

1. Les engrenages



On fait tourner la roue noire dans le sens des aiguilles d'une montre.

Combien de roues blanches tourneront dans le même sens que la roue noire ?

2. Carré latin

1				5
	3		1	
4				
	1		4	
3		2		1

Dans ce carré, chaque rangée horizontale ou verticale contient tous les nombres de 1 à 5.

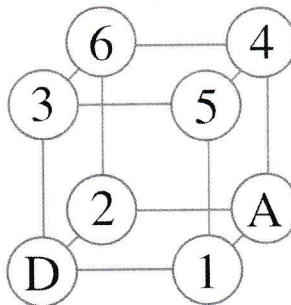
Complétez ce carré.

3. Les chevaux d'Aristide

Aristide élève des chevaux. Il possède des fils pour clôtures électriques de 30 mètres de long chacun. A l'aide de chacun de ces fils, il peut créer un enclos rectangulaire de 30 mètres de périmètre. Il s'aperçoit qu'avec des dimensions égales à des nombres entiers de mètres, la largeur étant toujours au moins égale à deux mètres, il peut créer tous les enclos différents possibles et que le nombre d'enclos correspondrait exactement au nombre de ses chevaux.

Combien Aristide possède-t-il de chevaux ?

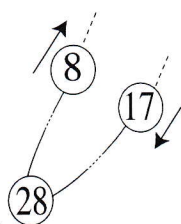
4. L'araignée



Un araignée se déplace sur les arêtes d'un cube en fil de fer depuis le sommet D (départ) jusqu'au sommet A (arrivée). Sur chacun des autres sommets, on a indiqué le nombre d'insectes qui y sont piégés.

Si l'araignée ne repasse jamais deux fois par un même sommet, combien d'insectes peut-elle manger, au maximum, en allant de D à A ?

5. Le télésiège



Les sièges de ce télésiège sont régulièrement espacés le long d'un câble formant une boucle fermée, et ils sont numérotés dans l'ordre, à partir de 1 jusqu'au

dernier siège situé à côté du siège n° 1 et dont le numéro correspond au nombre total de sièges.

Lorsque le siège n° 28 est en bas du télésiège, le siège n° 8, qui monte, croise le siège n° 17, qui descend.

Combien le télésiège compte-t-il de sièges ?

6. Énigme

Plus elle est grande, moins on la voit.
Qui est-elle ?

7. Trouver les nombres manquants

$$\frac{\square}{11} = \frac{36}{44}$$

$$\frac{\square}{3} = \frac{5}{15}$$

$$\frac{1}{2} = \frac{3}{\square}$$

$$\frac{\square}{5} = \frac{2}{10}$$



Desjardins

Caisse Vallée de la Matapédia

418 629-2271

Suivez-nous!



caissevalleedelamatapedia

8. Énigme

J'apparais au début de la nuit et à la fin du matin.

On me retrouve également deux fois dans une année.

Qui suis-je ?

Faites plaisir aux membres de la famille vivant à l'extérieur de Val-Brillant

Abonnez-les au Journal le Pierre-Brillant

Pour vous abonner, renouveler ou abonner un membre de la famille, faites parvenir votre paiement, par chèque (au nom du Journal Pierre-Brillant) ainsi que le nom et l'adresse complète de l'abonné.

Nouveau... Nouveau... Nouveau

Vous pouvez maintenant payer votre abonnement par virement Interac Desjardins
Écrivez-nous pour recevoir les infos : journalpierrebrillant@outlook.com

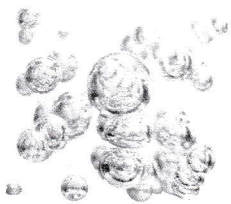
Coût : 15 \$ par an

Vous pouvez vous abonner pour 2 ans, maximum, à la fois

Journal Pierre-Brillant

11 A, rue St-Pierre Ouest

Val-Brillant, QC, G0J 3L0



Les dragons

Par Syndia Gaudreault

« L'avenir n'est jamais que du présent à mettre en ordre. Tu n'as pas à le prévoir, mais à le permettre ».

Antoine de St-Exupéry

Je réalise maintenant que la vie est un long chemin rempli de dragons à combattre.

Lorsque j'étais une jeune et idéaliste étudiante, j'étais convaincue d'avoir le monde à mes pieds. Je fonçais tête baissée, toutes voiles ouvertes vers cette aventure qu'était ma vie. La vie. J'étais inconsciente du chemin à parcourir, de la préparation à faire, des choses, des gens et des relations à entretenir et même de la vérité. J'étais, et cela justifiait ces choix impulsifs et désordonnés que je

faisais quotidiennement. Heureusement, j'étais chercheuse de bonheur.

Je suis étonnée de comprendre qu'à vingt ans on est encore des enfants et rien à faire, quoique convaincu d'avoir la vérité infuse, on en est qu'au tout début de notre compréhension de la vie, du monde et de la réalité. On affronte alors ces dragons que sont le premier Amour, le choix de carrière, la vie en solitaire et toutes les émotions, réactions, rencontres et décisions qui nous mèneront à cette vie d'adulte que nous idéalisons, avec un minimum de préparation. On ne peut en ressortir que blessé et désillusionné, mais aussi grandi, plus réaliste et sage. Ces épisodes nous apprennent (quelquefois à la dure) comment mieux envisager le prochain « combat ».

Il m'aura fallu bien des aventures, des expériences bonnes et moins bonnes, des victoires et des défaites pour mettre dans mon « sac de survie » des outils personnalisés et des comportements appropriés à cette épopée. Je regarde maintenant mon but de vie comme une tâche quotidienne à accomplir, une conversation à affronter, un pardon à faire et des combats à soigneusement choisir. Je regarde maintenant vers l'avenir en y travaillant chaque jour, en élaborant des stratégies charitables et dans la vérité sincère pour chacun. J'essaie d'accueillir le rythme des événements avec ce qu'ils m'apportent de connaissances et d'apprentissages pour avancer en sécurité et en confiance vers chacun des défis qui se présentent. Sans jamais oublier ce but, cet objectif que je me suis fixé, que je regarde à travers

ces étapes à compléter doucement.

J'ai maintenant acquis suffisamment d'expériences, de connaissances et de leçons pour affronter chaque dragon avec ses particularités et caractéristiques propres sans que personne ne soit blessé.

Tout cela devient possible quand on réalise que les dragons sont, finalement, apprivoisables.

Alors ce matin, je me demande ce que je peux faire pour m'approcher un peu plus de mon but personnel.

À Geneviève Thériault ■

Ajoutez votre publicité ici

Coût :

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

110 \$/an (5 publications) : ¼ page

190 \$/an (5 publications) : ½ page

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

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

18 mai 2021 - 16 h

À Martine Sirois

Tél. : 418-742-3854

Courriel : journalpierrebriillant@outlook.com



Thomas Dechamplain reçoit le Prix Mathieu Darche



© Elsa Kornélia Wanden

Thomas Dechamplain. Photo courtoisie.

Ce prix est remis à l'élève-athlète ayant fait preuve de détermination, de persévérance et de constance dans ses études tout en adoptant une éthique de travail sans reproche lors de ses diverses séances d'entraînement. Cet élève-athlète s'avère, par le fait même, un modèle en ce qui a trait à la conciliation études et hockey.

Par son engagement au sein de la Ligue de Hockey Préparatoire Scolaire, Thomas Dechamplain reconnaît les valeurs véhiculées par celle-ci et agit dans l'optique de maintenir ou de renforcer son cheminement personnel et accorde une importance primordiale à bien représenter son institution scolaire lors des différents événements auxquels il s'expose.

Enfin, Dechamplain fait preuve de respect vis-à-vis ses professeurs, ses coéquipiers, ses entraîneurs ainsi que toutes personnes fréquentées lors de son parcours au sein de la Ligue et encourage ainsi ses coéquipiers à agir de la sorte.

Thomas a reçu ce prix dans la catégorie M15 Mineur, à la Polyvalente de Matane.

Félicitations! ■

Ajoutez votre publicité ici

Coût :

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

110 \$/an (5 publications) : ¼ page

190 \$/an (5 publications) : ½ page

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

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

18 mai 2021 - 16 h

À Martine Sirois

Tél. : 418-742-3854

Courriel : journalpierrebrillant@outlook.com

Vente et autocueillette
de petits fruits et
produit transformé

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

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

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

Par Lisette Sirois

journalpierrebrillant@outlook.com



M. Jacques Fraser



À Saint-Eustache, le 27 janvier 2021, à l'âge de 77 ans est décédé M. Jacques Fraser, époux de Mme Nicole Thériault. Il était le fils de feu Georges Fraser et de feu Alphonsine Cyr anciens résidents de Val-Brillant de 1944 à 1967.

Outre son épouse, il laisse dans le deuil sa fille Nathalie (Dany Le Landais) et son petit-fils Maxime. Il laisse également ses frères et sœurs : Georgette (Jean-Paul Roy) Robert (Gisèle Pelletier) Gérald (Ginette Gagnon) Patricia (feu Jean-Charles Haché) Jean-Claude (Francine Fontaine) Rachel (Normand Vignola) Gaétan (Marielle Brouillette) Liette (Denis Querry) Mireille (feu Gilles Querry) ainsi que plusieurs neveux et nièces et amis.

Mme Nicole Blanchette



Nous avons le regret de vous annoncer le décès de madame Nicole Blanchette, décédée le 3 mars 2021, à l'âge de 75 ans, au Centre hospitalier Hôtel-Dieu de Québec. Elle demeurait à Val-Brillant. Elle était l'épouse de monsieur Guy Bélanger. Elle était la fille de feu monsieur Henri Blanchette et de feu madame Marie-Ange Coast et fille adoptive de feu monsieur Jean-Baptiste Lechasseur.

Madame Blanchette laisse dans le deuil, son époux : Guy; ses filles : Nathalie (Pascal Leclerc), Isabelle; ses petits-enfants : Mélodie, Benjamin, Fany, Zoé, Léa; ses frères et ses sœurs : Henriette Blanchette, Gisèle Blanchette, Yolande Lechasseur, Jean-Paul Lechasseur, Gérard Lechasseur, Angelo Lechasseur, Mario Lechasseur, Gaston Lechasseur. Elle était la belle-sœur de la famille Bélanger : Lucille (Gilles), Madeleine, Georgette, Gabrielle (Jean-Luc), feu Gilles (Noëlla). Elle laisse aussi dans le deuil, ses neveux et ses nièces, ses cousins et ses cousines ainsi que de nombreux parents et amis.

Mme Marie-Anna Lavoie



Au Centre hospitalier de Matane, le 9 février 2021, est décédée à l'âge de 84 ans et 4 mois, Mme Marie-Anna Lavoie épouse de feu M. Léonard Gagnon. Elle demeurait à Matane.

Elle laisse dans le deuil ses enfants : Roger (Suzy Fortin), Alain (Christine Raymond), Nancy (Jean-Pierre Bouchard), ses petits-enfants : Alex-André Gagnon (Véronique Lévesque), Jean-Félix Gagnon (Émilie Côté), Jonathan R. Gagnon, Mathieu Bouchard (Roxane Thibault), Samuel Bouchard, Gabrielle Bouchard, ses arrière-petits-enfants Lucas et Éléonore, ses frères et sœurs, ses beaux-frères et belles-sœurs, ses neveux et nièces, ainsi que plusieurs parents et amis(es). Elle était la sœur de M. Hervé Lavoie et la belle-sœur de Mme Madeleine Roy Lavoie de notre paroisse.

M. Germain Perron



Nous avons le regret de vous annoncer le décès de monsieur Germain Perron, décédé le 11 février 2021, à l'âge de 86 ans, au CISSS Bas-St-Laurent - Hôpital d'Amqui. Il demeurait à Val-Brillant. Il était le conjoint de madame Aline Saindon. Il était le fils de feu monsieur David Perron et de feu madame Alfreda Tremblay.

Monsieur Perron laisse dans le deuil, sa conjointe : Aline. Il était le père de : feu Martine (Conrad Brunelle), Sylvain. L'a précédé, la mère de ses enfants, feu Yolande Boudreau. Il laisse aussi dans le deuil, ses petits-enfants : Arte (Jérôme), Benjamin, Mégan; ses arrière-petits-enfants : Misha, Malone, Édouard, Nolan, Emma Jane, Éléana. Il était le frère de : feu Albert, feu Alfred, feu David, feu Blanche, feu Fernande, feu Rita, Thérèse, Cécile (feu Georges), Léo (Salomé), Robert, Colette, Rachel, Gisèle. Il laisse également dans le deuil, ses beaux-frères et ses belles-sœurs de la famille Saindon; Georgette (Georges), Noëlla (Sylvain); ses neveux et ses nièces, ses cousins et ses cousines ainsi que de nombreux amis(es).

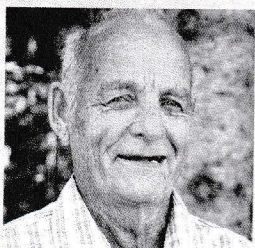
Mme Lucienne Marcoux



Nous avons le regret de vous annoncer le décès de madame Lucienne Marcoux, décédée à son domicile, le 9 février 2021, à l'âge de 99 ans et 8 mois. Elle demeurait à Rimouski et autrefois à Sayabec. Elle était la fille de feu monsieur Wilfrid Marcoux et de feu madame Flora Audet.

Madame Marcoux était la sœur de : feu Léonard (feu Clémence Soucy), feu Blanche (feu Napoléon Vaillancourt), feu Régina (feu Joseph Vaillancourt), feu Alexis (feu Rita Soucy), feu Rachel (feu Jean-Marie Côté), feu Yvon (feu Antoinette Vignola), Patrice (Laurette St-Laurent), André, Rodrigue (Lucille Rioux). Elle laisse aussi dans le deuil, plusieurs neveux et nièces, ses cousins et ses cousines ainsi que de nombreux amis(es). Elle était la tante de Mme Guylaine Marcoux de notre paroisse.

M. Albert Hammond



Nous avons le regret de vous annoncer le décès de monsieur Albert Hammond, décédé le 20 février 2021, à l'âge de 82 ans et 5 mois, à la Résidence Beauséjour de St-Noël. Il demeurait à Sayabec. Il était l'époux de madame Yolande Morin. Il était le fils de feu monsieur Israël Hammond et de feu madame Alice Cloutier.

Monsieur Hammond laisse dans le deuil, ses enfants : Linda (Bertin), Daniel (Linda), Guylaine (Simon-Martin), Stéphane (Nadine), Denis (Marie-Josée); ses petits-enfants : Élodie (Carl), Ariane, Benoit, Michèle, Reggy (Allie), Marie-Ève (Jean-François), Carolane, Charles-Éric (Eva), Marie-Hélène, Julie-Maude, son arrière-petit-fils : Alexis. Il était le frère de : feu Joseph, Gérard (Madeleine), Gilberte (Daniel), Sr Pierrette, feu Napoléon (Jeanne-Mance), feu Benoit, Huguette (feu Michel), Maurille (Alice), Germain (feu Lucille) (Gisèle), Sr Françoise, Wilfrid (Michèle), François (Jocelyne), Marianne (Léo), Dominique (Brigitte), Gervaise (feu Jean-Marc), Georgette (feu Denis) (feu Raphael), Noelline (feu Roland), Jean-Paul (Windy), Diane (Michel). Il était le beau-frère de la famille Morin : Cécilia (Laurent), Jean-Marc (Andréa), Monique, feu Mercedes, Denise (Guy), feu Jacqueline (feu Gaétan), Micheline (Lionel). Il laisse aussi dans le deuil plusieurs neveux et nièces, cousins et cousines ainsi que de nombreux amis(es).

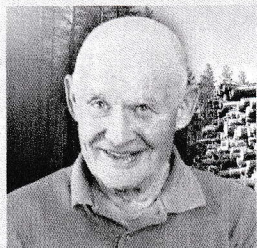
Mme Hélène Kenny



À la Résidence Marie-Anne Ouellet de Lac-au-Saumon le 1er février 2021, à l'âge de 81 ans et 10 mois est décédée Madame Hélène Kenny demeurant à Val-Brillant, fille de feu Henri Kenney et de feu Laura Champagne.

Elle laisse dans le deuil son fils Jean-Jacques Beaudoin.

M. Gilbert Roussel



Nous avons le regret de vous annoncer le décès de monsieur Gilbert Roussel, décédé le 23 mars 2021, à l'âge de 92 ans et 9 mois, au CISSS Bas-St-Laurent - Foyer de Rimouski. Il demeurait à Rimouski et autrefois à Causapscal. Il était l'époux de feu madame Janine Heppell. Il était le fils de feu monsieur Élisée Roussel et de feu madame Imelda Desrosiers.

Monsieur Roussel était le père : feu Serge (Léna Langlois), Pierre, Marc (Sylvie Yockell), René, feu Jacques, Francine (Richard Paquin), Lise (Yvon Lavoie). Il laisse aussi dans le deuil, ses petits-enfants ; ses arrière-petits-enfants. Il était le frère de : feu Viateur, feu Jeanne, Cécile, feu Madeleine, feu Émilien, feu André, Philippe, feu Colette, feu Yolande, Élisabeth, Maurice. Il laisse aussi dans le deuil, ses beaux-frères et ses belles-sœurs de la famille Heppell ; ses neveux et ses nièces, ses cousins et ses cousines ainsi que de nombreux parents et amis(es).

 Maison commémorative familiale
FOURNIER
Signature Prof

Sei
pour servir la
COMMUNAUTÉ www.gfournier.com
418-629-4431


Spécialités
Sous-marins
et
frites maisons
418-742-3422
Propriétaire **Madia Chicoine**

**AU COIN
DES ARTISANTS**
ANTIQUITÉS

Rue des Forges à Amqui
Voisin du Dixie Lee

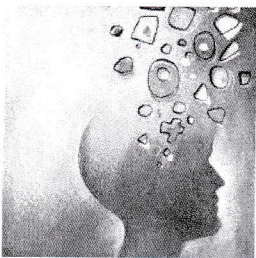
Ouvert du mardi au samedi
10 h à 17 h

Pour plus d'informations contactez :

Patricia Savard
418 629-0206
patricia.savard151@gmail.com

Johanne Gallant
418 629-4168
gallant_1988@outlook.fr

Vous pouvez aussi visiter la boutique à Val-Brillant en contactant Patricia ou Johanne



Réflexion

Par Silvi Couturier

Il y a 3 choses dans la vie
qui ne reviennent jamais :
Le temps, les mots et les occasions perdues.

Il y a 3 choses dans la vie
qui peuvent vous détruire :
Les mensonges, l'orgueil et la jalousie.

Il y a 3 choses dans la vie
que vous ne devriez jamais perdre :
L'espoir, la patience et l'honnêteté.

Il y a 3 choses dans la vie
d'une valeur immense :
La famille, l'amour et l'amitié.



CLINIQUE
VÉTÉRINAIRE
DE *l'Estuaire*



6 rue Proulx, local #2, Amqui
418-629-2024

Urgence (Clinique de Mont-Joli) 418-775-5321

Garage Gilles Paquet Enr.

Mécanique générale
Débosselage - Peinture
Remorquage 24 heures





Bon Appétit 

Saucisses savoureuses

1 oignon haché fin
 ½ tasse de céleri haché fin
 1 boîte de crème de tomates
 2 c. à table de cassonade
 1 c. à table de vinaigre
 1 c. à table de sauce anglaise
 1 c. à thé de moutarde
 Sel et poivre
 12 saucisses

Faire revenir l'oignon et le céleri.

Ajouter la crème de tomates et les 4 autres ingrédients.

Bien mélanger. Ajouter les saucisses coupées en rondelle.

Cuire 10 minutes sur feu doux.

Barres tendres aux Rices Krispies et sirop d'érable

1 ½ tasse de rice krispies
 1 tasse de gruau à cuisson rapide
 1 tasse de noix et de fruits séchés au goût (noix, arachide, raisins secs, canneberges, abricots séchés, etc.)
 ¼ tasse de sirop d'érable
 2 c. À soupe de beurre
 2 tasses de mini-guimauves

Beurrer un moule carré 8 po. Tapisser le fond de papier parchemin en le laissant dépasser sur 2 côtés.

Dans un grand bol, mélanger les céréales, le gruau, les fruits et les noix. Dans une casserole, porter à ébullition. Le sirop d'érable et le beurre. Laisser mijoter 1 minute.

Ajouter les guimauves et bien brasser jusqu'à ce qu'elle soit fondue. Verser dans la préparation de céréales. Bien mélanger.

Bien presser dans le moule carré. Laisser refroidir 2 heures à la température ambiante.

Démouler et couper en barres.

3. Les chevaux d'Aristide : chevaux
 4. L'araignée : 20 insectes
 5. Le télésiège : 31 sièges
 6. Enigme : L'obscurité
 7. Nombres manquants : 9, 1, 6, 1
 8. Enigme : la lettre n

Réponses
 1. Les engranges : 6 roues blanches
 2. Carré latin

3	4	2	5	1
5	1	3	4	2
4	5	1	2	3
2	3	5	1	4
1	2	4	3	5

Les lecteurs nous écrivent



Par Nathalie Beaulieu

Encore une fois bravo à la photographe Denise Jalbert pour les chefs-d'œuvre de la page couverture du Pierre-Brillant. Le village possède une grande artiste!

Claudette Thériault,
Dalhousie

Renouvellement d'abonnement avec un léger supplément en appréciation pour le travail de vos bénévoles.

Yvon Santerre,
St-Hubert

Félicitations à toute l'équipe.

Rachel Bélanger-Jean,
St-Vianney

Bonjour à toute l'équipe! Continuez votre beau travail.

Janine Bérubé,
Sayabec

Bonjour à toute l'équipe. Longue vie à votre journal.

Louise Bélanger,
Montréal

J'aime beaucoup votre revue. J'ai des félicitations à faire à celle et ceux qui font des recherches pour que ça soit toujours intéressant. Merci

Adéline Marin Soucy,
Marieville

Félicitations pour votre beau journal, pour moi c'est un plaisir de le lire. Bonne année et santé à vous tous.

Lucille Lizotte Beaulieu,
St-Amable

J'ai toujours le même plaisir à me réabonner et à lire le journal. Merci, équipe dynamique.

Anne-Marie Parent,
Port-Cartier

À l'équipe du journal Pierre-Brillant, laissez-moi vous dire à quel point vous m'impressionnez de produire autant de qualité avec les ressources que vous disposez. Quels talents!! Merci de nourrir mon passé et de maintenir cette communauté vivante.

Raynald Gasse,
Lévis

À tout le monde qui œuvre au journal, eh! regardez les rayons du soleil qui transperce la grisaille et réchauffe le temps! Oh! C'est le journal qui arrive! Félicitations et merci pour le temps et les recherches que vous faites et qui gardent notre intérêt soutenu chaque fois. Encore merci!

Danielle Boisvert & Benoit Gagnon,
Forestville

Merci pour votre beau travail, c'est toujours très intéressant de vous lire.

Lorraine Fournier,
Québec

Je suis toujours bien contente de lire Le Pierre-Brillant, bravo pour tout votre beau travail. Merci

Nicole Fournier,
Montréal

Bonjour! Je viens de lire votre journal. Ma tante Claire Bérubé m'a abonnée alors je le reçois à Magog! J'ai beaucoup aimé vous lire et surtout l'article sur le commerce de la glace. On y parle même de mon arrière-grand-père Edouard Bérubé et on voit la maison à l'époque. C'était vraiment le fun de voir ça. Bravo pour votre beau journal.

Nadine Bérubé,
Magog

Bonjour à chacun de vous et un gros Merci pour ce beau journal. Amicalement,

Micheline & Réjean Poirier,
Pointe-Aux-Trembles

Écrivez-nous !

Journal Pierre-Brillant

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

Épicerie Côté

Épicerie, boucherie, bières, vins, lotterie, journaux, revue et bien plus encore...

Vous servir est notre plaisir!

depuis plus de 45 ans...



418-742-3281
29, rue St-Pierre Est

Les donateurs



Par Nathalie Beaulieu

Patricia Haché Fraser, St-Eustache

Flore Ouellet, Lévis

Yvon Santerre, St-Hubert

Maud Bouillon, Val-Brillant

Jacinthe Blanchette, Val-Brillant

Micheline Leblanc, Amqui

Rachel Bélanger-Jean, St-Vianney

Claire Bérubé, Val-Brillant

Jean-Yves Thériault, Sayabec

Adéline Marin Soucy, Marieville

Lorraine Fournier, Québec

Nicole Fournier, Montréal

Martine Bourassa, Longueuil

Louise Bélanger, Montréal

Hélène & Gervais Fournier, Québec

Raynald Gasse, Lévis

Lucille Lizotte Beaulieu, St-Amable

Danielle Boisvert & Benoit Gagnon, Forestville

Jean-Marie Bélanger, Québec

Anne-Marie Parent, Port-Cartier

Janine Bérubé, Sayabec

Guy Turcotte, Québec

Total des dons : 243 \$

Merci beaucoup!



**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

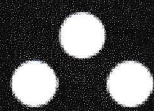
Affiliés à



AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

Une force communautaire !

www.amecq.ca



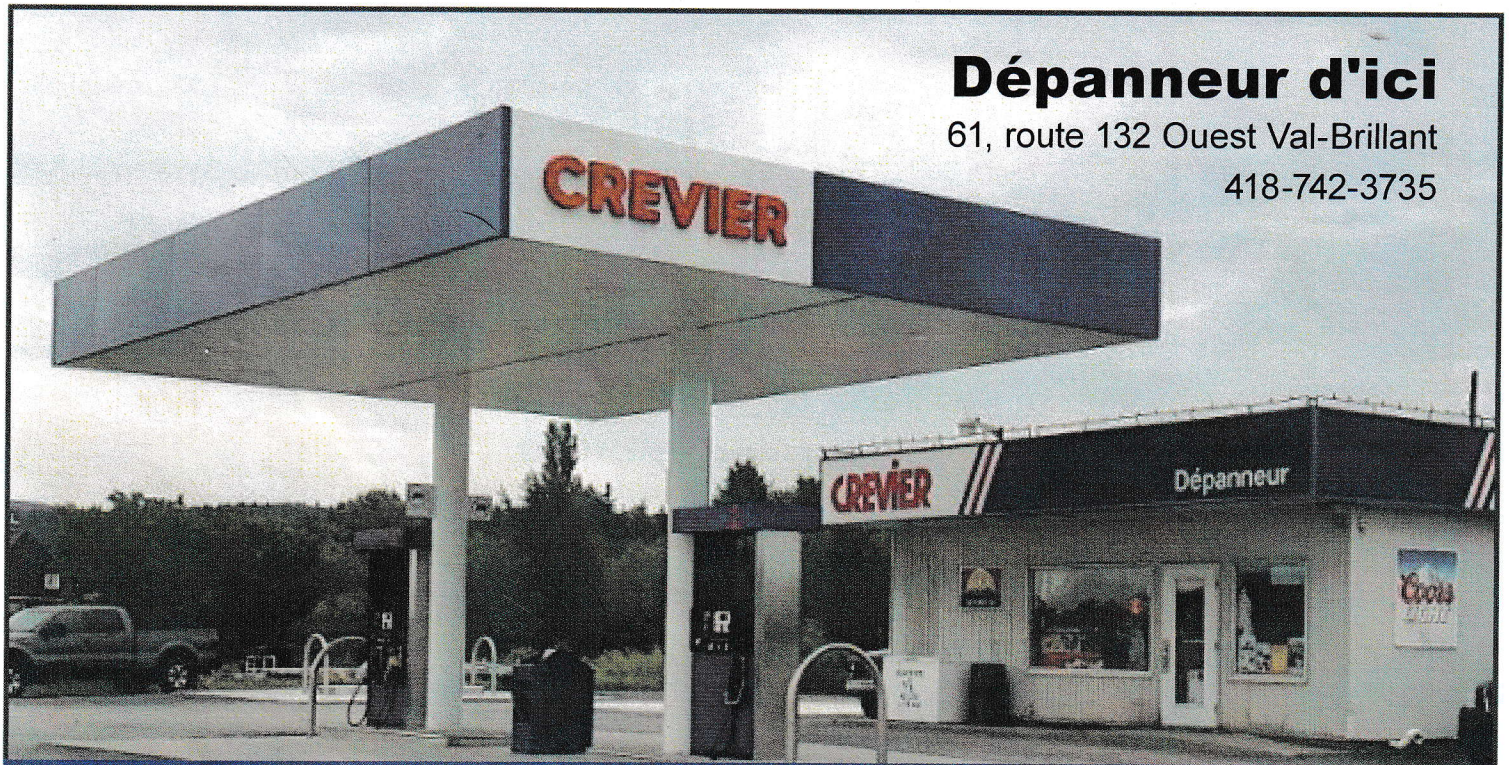
Meubles
Accessoires
Electromenagers

Accent

**Léo Tremblay
meubles**

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

Jusqu'à 36 mois pour payer



Dépanneur d'ici

61, route 132 Ouest Val-Brillant

418-742-3735

Venez nous voir!

Ouvert 7 jours sur 7
6h à 22h

Essence, diesel, bières, vins, loto, tabac,
produits pour voiture, glace, épicerie...

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

Rejoignez-nous!

facebook

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, préart, 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



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
Télec. : (450) 641-2614

Laval

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

Trois-Rivières

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

Québec

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

Drummondville

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

www.extraressources.ca