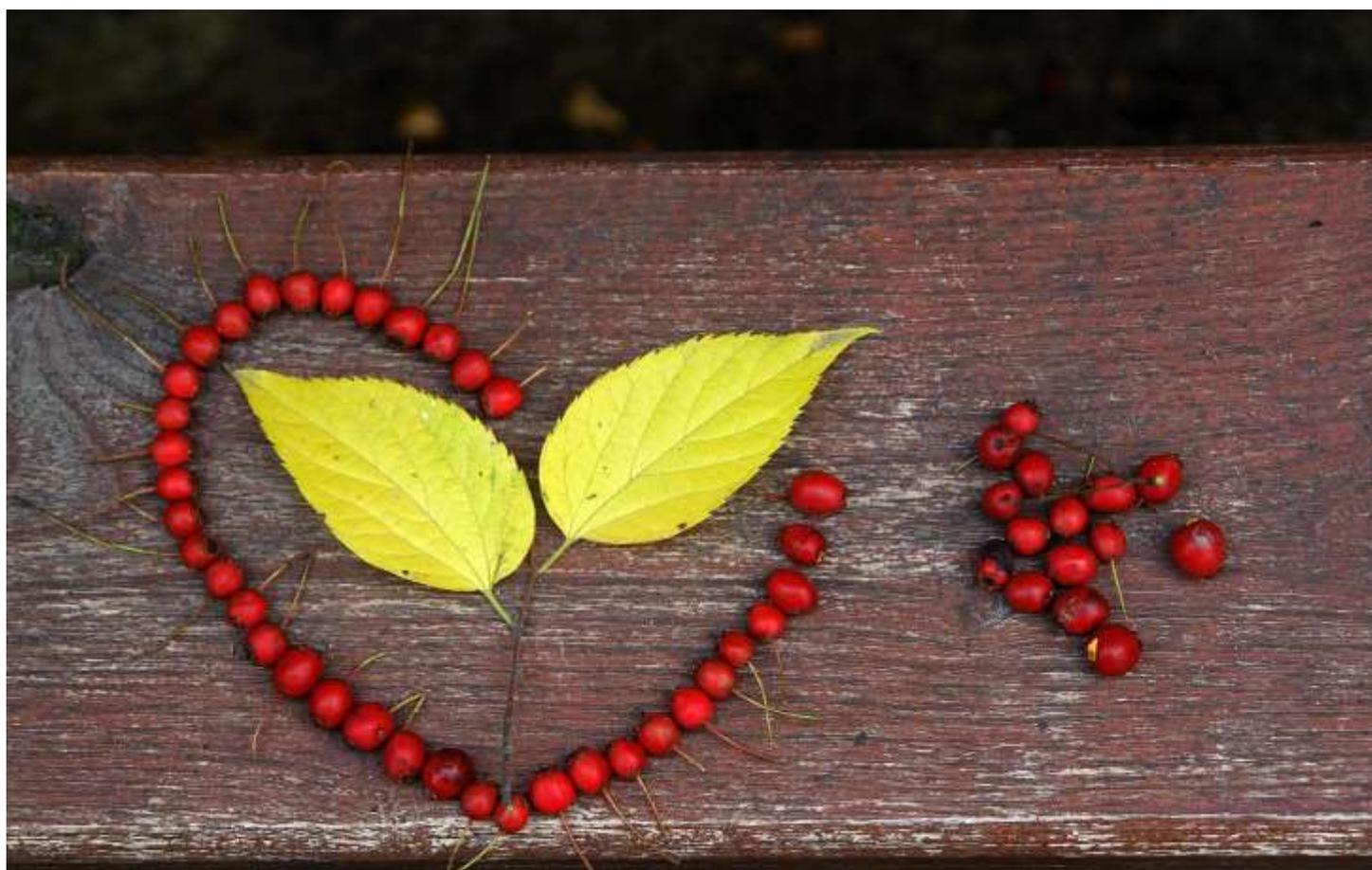




Le mensuel de *Saint-Valère*

Briller par son audace ■■■ Volume 29, numéro 296

FÉVRIER 2016



HORAIRE DE LA PATINOIRE

Semaine de relâche : après-midi de 13 h à 16 h
soir horaire de semaine

Lundi / Vendredi: 18 h 30 à 21 h
Samedi: 13 h à 17 h 30 et
18 h 30 à 21 h
Dimanche: 13 h à 15 h *
15 h à 18 h

*patinage libre



Ce journal est rendu possible grâce à la participation de la Caisse Desjardins des Bois-Francis, à la Municipalité de Saint-Valère ainsi que de bénévoles pour la rédaction des articles.

Merci à vous tous!

Articles :	Pages
Rapport du maire	3
Infos municipales	4
Bibliothèque	5-6-8
Comité du vernissage	7
RISIB (évacuation)	9
Sûreté du Québec (cellulaire)	10-11
SPAA (licence)	12
Avis public municipal	13
Sûreté du Québec (fatigue)	14-15
Aféas	16
Bazar	18
FADOQ	20
SSJB Saint-Valère	21
Journée Mont Gleason	22
Défi Santé 5/30	23

Date de tombée pour les prochains mois :

Le dernier mercredi
du mois SAUF JUILLET
(pas de parution en août)

Les textes doivent faire une seule page
et être transmis par courriel dans un
document de traitement de texte à
l'adresse courriel
stvalere@msvalere.qc.ca

Pour tout ce qui touche votre champ d'épuration

Test de sol / percolation
Inspection pré-achat
Surveillance de travaux
Expertise légale / juridique

avizo
EXPERTS-CONSEILS
avizo.ca

330, rue Cormier, bur 201
Drummondville (Qc) J2C 8B3

819 850-1460 / 1 800 563-2005


ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

SYLVIE ROY
Députée d'Arthabaska

Bureau de circonscription
819 758-7440
Courriel : sylvieroy-arth@assnat.qc.ca
Site Internet : www.sylvieroy.org





RAPPORT DU MAIRE

LOUIS HÉBERT

Chères citoyennes et
chers citoyens,

Voici le compte-rendu du dernier conseil municipal, tenu le 1^{er} février 2016 :

La municipalité travaille depuis plusieurs années à obtenir des subventions pour le remplacement du pavillon des loisirs et d'intégrer un espace pour les aînés (FADOQ). La municipalité a déposé une demande de subvention au ministère de l'Éducation de l'Enseignement supérieur et de la Recherche (MEESR) qui a été confirmé par la signature d'une convention qui engage la municipalité à commencer les travaux de construction d'ici un an. Une demande a été déposée au ministère des Affaires municipales et de l'Occupation du territoire (MAMOT) dans le cadre du programme MADA, le conseil attend une réponse de cette dernière qui est en analyse. Le projet est estimé à un montant de 500 000 \$ qui est réparti comme suit : une somme de 101 000 \$ provenant du MEESR, un montant de 100 000 \$ est en attente du MADA ainsi qu'un montant de 60 000 \$ de la Caisse des Bois-Francs. La caisse nous accorde aussi un prêt de 150 000 \$ pour 5 ans sans intérêt et le reste sera financé par un emprunt. Cette réalisation se veut un espace agréable pour notre communauté et s'harmonisera avec les équipements existants.

L'inspectrice en bâtiment et environnement a été autorisée à mettre à jour sa formation de « Secourisme en milieu de travail » les 29 février et 1^{er} mars 2016 à Drummondville. Les frais d'inscriptions et les dépenses relatives au congrès de son association la COMBEQ ont également été autorisés. Le congrès se tiendra à Rivière-du-Loup les 28-29 et 30 avril 2016.

La municipalité a autorisé les dépenses pour le suivi de plusieurs formations pour les conseillères et conseillers offert par la Fédération québécoises des municipalités.

La municipalité de Saint-Valère est fière de participer au Défi Santé 5/30. Vous pouvez vous inscrire en solo entre amis ou en famille sur le site www.defisante.ca jusqu'au 1^{er} mars. (Voir la publicité à la page 23)

Vous êtes tous et toutes invité(e)s, le 11 juin prochain, à la grande Fête des voisins qui se tiendra au Parc municipal. Plusieurs activités sont en préparation. Le Conseil municipal profitera de l'occasion pour souligner l'arrivée de nouveaux propriétaires résidents. Plus de détails vous seront fournis dans les prochains mois, mais en attendant, réservez cette date à votre agenda!

Nous demeurons disponibles pour toutes questions ou commentaires. N'hésitez pas à communiquer avec l'un des membres du conseil ou le personnel municipal.

Veillez prendre note que la prochaine assemblée du conseil aura lieu le lundi **7 mars à 20 h**, au complexe municipal.

Le maire,

Louis Hébert

108, rue Olivier, bureau 203,
Victoriaville (Québec) G6P 6V6
www.vosnotaires.info
jbergeron@notarius.net

819.752.3000 
819.758.2822 

notaire
BERGERON
julie



Le mensuel de Saint-Valère

4



INFOS MUNICIPALES

Heures d'ouverture : (fermé de midi à 13h)

Bureau Municipal

2, rue du Parc, Saint-Valère
Téléphone : 819 353-3450
Télécopieur : 819 353-3459
Courriel : stvalere@mvalere.qc.ca

Lundi	9 h à 17 h
Mardi	9 h à 17 h
Mercredi	9 h à 17 h
Jeudi	9 h à 16 h
Vendredi	9 h à 12 h

EMPRISE DU CHEMIN

Suite à plusieurs incidents, nous devons vous rappeler que rien ne doit être laissé dans l'emprise du chemin, surtout lors de tempête de neige. La municipalité n'est pas responsable des bacs d'ordures et/ou de récupérations ni des boîtes de courrier « boîte à malle » endommagés lors du déneigement des chemins. La visibilité est souvent restreinte et le poids de la neige, ajouté à la vitesse des camions (souvent moins de 50 km/h), peut endommager sérieusement vos biens.

LOCATION DE LA SALLE MUNICIPALE

La salle peut être louée pour vos réceptions en tout genre au prix de 200 \$. Veuillez vérifier la disponibilité au bureau municipal quelques semaines avant votre événement. Pour le temps des fêtes, il y a encore quelques places.

VENTE POUR TAXES

La municipalité a décidé que les propriétés ayant des arrrages de taxes seront vendues pour le montant des taxes. Les propriétaires concernés peuvent prendre entente avec la municipalité en contactant le directeur général. Les contribuables qui n'auront pas pris entente avant le 1^{er} mars verront leurs comptes envoyés à la MRC pour vente pour taxes. La date des ventes pour taxes de la MRC d'Arthabaska est le 11 juin 2016.

Merci de votre collaboration!

Le directeur général et secrétaire-trésorier,

Jocelyn Jutras

• SEMENCE • CÉRÉALE
• SOYA • MAIS

Marcel Normand
REPRÉSENTANT

60, rang 10
Saint-Valère (Québec) G0P 1M0
Cellulaire 819-795-9877
Téléphone 819-353-2877

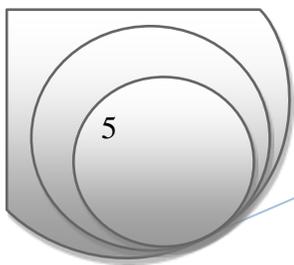


CHEZ NOUS LE BON GOÛT D'AUTREFOIS EXISTE !

**Épicerie Boucherie
Claude & Jean
Lacharité**

BONICHOIX

Jean & Claude Lacharité 1227, Principale, St-Albert
(Québec) J8A 3E9
Tél.: 819.353.3050 Télécopieur: 819.353.3069



Le mensuel de Saint-Valère



MUNICIPALITÉ

DE *Saint-Valère*

BRILLER PAR SON AUDACE

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE *La lecture, c'est la clé de l'aventure*

Heures d'ouverture :

2-A, rue du Parc, Saint-Valère

Téléphone : 819 353-3464

Télécopieur : 819 353-3465

Courriel : biblio127@crsbpcqlm.qc.ca

Lundi	14 h à 16 h	18 h 30 à 20 h 30
Mardi	14 h à 16 h	18 h 30 à 20 h 30
Mercredi	14 h à 16 h	18 h 30 à 20 h 30

GAGNANT DU CONCOURS DE DÉCEMBRE 2015 :

ADULTE : Nathalie Godin, livre « Capitaine Wilder » par Anne Robillard
Nancy Meunier, livre « Sous la surface » par Martin Michaud
Lisette Landry, livre « Félicité, le pasteur et la brebis » par Jean-Paul Chartrand

Ados : « Ce qui se passe au congrès reste au congrès » par Amélie Dubois

Enfants: Gabriel Hardy, Jérémy Normand, Elizabeth Hardy Antonin C. Dubuc, Alexis Castonguay, Léony Durocher, Victor Bernier, Maude Trépanier, Mélina Bernier, Mélia Bernier, Mariane Thibault, Alexis Proulx, Florance Trépanier, Malory Meunier, Marie-Pier Thibault.

NOUVEAUTÉS

Titre

Auteur

Romans : Les amoureux de l'Empress
La marche des nuages - L'insoumis (vol. 1) Caroline Pignat
Josée Ouimet

Documentaires adulte :
Habiter son chemin, 30 personnalités des Bois-Francs Ariane Desrochers
La liste Jérémy Demay

Roman jeunesse :
Les soucis d'un sansoucy - La tempête (vol. 7) Yvan De Muy
Bine (vol. 5 et 6) Daniel Brouillette
Cupcakes et claquettes (vol. 1 à 5) Sophie Rondeau

Bande dessinée : Astérix - Le papyrus de César, Les lauriers de César, Gladiateur, Latraviata, Chez Rahazade.

Le mensuel de Saint-Valère

6



Le concours de février 2016: Saint-Valentin

À chaque visite tu pourras mettre ton nom dans la boîte pour le tirage, bonne chance à tous.

Le tirage se fera milieu mars 2016.

Bonne chance !

Le thème du mois:

Février : fleurs, plantes et jardins.

Coordonnatrice de la bibliothèque municipale,

Hélène Provencher

Une naissance, un livre : viens inscrire ton nouveau-né (0 à 12 mois)

N'oubliez pas de venir inscrire votre enfant. Il recevra gratuitement une trousse *bébé-lecteur*.



André Bellavance
Député de Richmond-Arthabaska



Bureau 442
Edifice de la Considération
Chambre des communes
Ottawa (Ontario) K1A 0A6
Tel. : 613 995-1554
Télec. : 613 995-2026

32, Notre-Dame Est
Victoriaville (Québec) G6P 3Z5
Tél. : 819 751-1375
Télec. : 819 751-5517
Sans frais : 1 877 751-1375

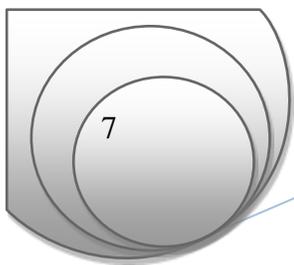
bellaa1@parl.gc.ca • www.andrebellavance.qc.ca



Clinique D'Orthothérapie Lucie Martel
40 ans d'expérience
Membre OS-1820 Plus Réseau Plus

- Orthothérapie -Kinésithérapie
- Massothérapie - Drainage lymphatique
- Massage de femmes enceintes
- Oscillations rythmées

819-353-2301 ou 819-350-9852
278 rang 11, St-Valère, Qc. G0P 1M0
Reçus d'assurance disponibles



Le mensuel de Saint-Valère

Comité de vernissage de Saint-Valère

Vous êtes invité(e)s pour un vernissage avec deux artistes peintres :

Madame Liette Boisvert, artiste peintre et

Madame Maryse Labarre, artiste peintre.

Quand : Du 19 février 2016 jusqu'à la fin mars
Où : Centre administratif de Saint-Valère, 2 rue du Parc
Heures d'ouverture : Lundi, mardi et mercredi de 14 h à 16 h et de 18 h 30 à 20 h 30

Nous vous attendons en grand nombre pour cette exposition.
Merci de venir voir les œuvres de nos deux artistes.



Photo TC Media - Manon Toupin)

Les toiles seront exposées jusqu'à la fin de mars 2016.

Hélène Provencher et Carole Potvin,
Responsables du comité de vernissage.



COMMUNIQUÉ DE PRESSE Pour publication immédiate

Formations « Place aux livres numériques » Quelques places encore disponibles

Victoriaville, 10 février 2016 - La MRC d'Arthabaska en collaboration avec le Réseau BIBLIO du Centre-du-Québec, de Lanaudière et de la Mauricie (CQLM) vous informent qu'il reste encore quelques places pour participer à une formation portant sur les livres numériques. Cette formation offerte gratuitement aux abonnés des bibliothèques du territoire de la MRC d'Arthabaska vise à faciliter l'accès aux ressources numériques et leur utilisation. Vous pouvez vous inscrire dès maintenant à l'une des trois formations : le jeudi 18 février à la bibliothèque de Daveluyville, de 19 h à 21 h, le jeudi 25 février à la bibliothèque de Kingsey Falls, de 18 h à 21 h, ou le mardi 8 mars à la bibliothèque de Warwick, de 18 h à 21 h.

Pour suivre cette formation, les participants doivent posséder une connaissance de base en informatique et une adresse électronique. À l'issue de cette formation, les participants seront en mesure d'utiliser et de naviguer à travers le catalogue de leur bibliothèque publique, d'utiliser les ressources numériques, de connaître les caractéristiques des liseuses et des tablettes sur le marché, de créer et d'utiliser un compte utilisateur, de maîtriser l'emprunt, la réservation et le retour de livres numériques et d'installer les programmes nécessaires à l'emprunt de livres numériques, de télécharger des fichiers, de transférer ceux-ci vers un appareil de lecture, etc.

Veillez vous inscrire auprès de Lise Drouin au 819 752-2444, poste 4271 ou à lise.drouin@mrc-arthabaska.qc.ca, en indiquant votre nom, votre numéro de téléphone, la bibliothèque où vous désirez suivre la formation. Notez que le nombre de participant est limité.

Le projet est réalisé grâce à Réseau BIBLIO CQLM et à l'Entente de développement culturel conclue entre la MRC d'Arthabaska, la Ville de Victoriaville et le Ministère de la Culture et des Communications du Québec.

- 30 -

SOURCE : Lise Drouin, agente de développement culturel
Téléphone : 819 752-2444, poste 4271
Courriel : lise.drouin@mrc-arthabaska.qc.ca



Plan d'évacuation de votre résidence

Comment faire votre plan d'évacuation?

Dessinez le plan d'évacuation de votre maison en faisant participer toute la famille. Faites-en même un jeu avec les enfants.

Ce que contient le plan d'évacuation

- Les sorties de secours;
- les trajets pour se rendre aux sorties de secours;
- le point de rassemblement situé à l'extérieur;
- l'emplacement des avertisseurs de fumée, de monoxyde de carbone (CO) et des extincteurs portatifs.

Sur votre plan, indiquez :

- les fenêtres et les portes qui peuvent servir de sortie de secours;
- deux trajets pour sortir de chaque pièce, si possible. Pensez aussi que la sortie habituelle de votre maison peut être inaccessible en cas de feu, prévoyez donc une ou des sorties de rechange comme les fenêtres ou la porte-patio;
- le point de rassemblement à l'extérieur. Choisissez un endroit accessible en toute saison qui évite d'avoir à traverser la rue et où vous serez visible par les pompiers à leur arrivée;
- l'emplacement des avertisseurs de fumée et de monoxyde de carbone (CO) ainsi que des extincteurs portatifs.

Pensez aussi à :

- planifier l'évacuation des bébés et des enfants. Les enfants de 12 ans et moins ont du mal à s'éveiller au son de l'avertisseur de fumée. L'intervention des parents pour les réveiller et les guider vers la sortie est souvent nécessaire;
- planifier l'évacuation des personnes âgées ou handicapées. Évaluez l'aide dont elles ont besoin pour se réveiller, se déplacer, etc.;
- comment joindre le 9-1-1 une fois à l'extérieur de la maison;
- placer le plan d'évacuation à la vue de tous;
- vous exercer à évacuer au moins une fois par année.



COMMUNIQUÉ

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

Notre engagement, votre sécurité !

Objet : **CELLULAIRE**

FAITS:

- La conduite est une tâche complexe qui exige toute l'attention et la concentration du conducteur.
- Au volant, le dispositif mains libres, même s'il est permis, n'est pas une solution plus sécuritaire puisque l'activité mentale n'est pas influencée par le type de dispositif utilisé, mais pour la conversation.

LES CONDUCTEURS CONNAISSENT LES DANGERS D'UTILISER UN CELLULAIRE AU VOLANT, MAIS PLUSIEURS CONTINUENT DE LE FAIRE QUAND MÊME.

UN COMPORTEMENT À RISQUE!

- L'utilisation d'un cellulaire affecte négativement la réalisation de toutes tâches impliquant la vision et la coordination, car elle surcharge l'activité mentale. Ainsi, utiliser un cellulaire durant la conduite d'un véhicule, que ce soit pour parler ou texter, représente une importante source de distraction. Son utilisation augmente également le risque de commettre d'autres infractions au Code de la sécurité routière et multiplie par quatre environ le risque d'accident.
- Lorsque le cellulaire est utilisé au volant :
 - Le temps de réaction au freinage est augmenté;
 - Le temps d'adaptation pour maintenir une distance sécuritaire entre les véhicules est plus élevé;
 - Les obstacles sont plus difficiles à éviter;
 - La perception visuelle est réduite.

DES SOLUTIONS POUR COMBATTRE LA TENTATION!

- Utiliser une application mobile qui permet de bloquer les appels et textos durant un trajet routier;
- Éteindre son cellulaire avant de prendre la route;
- Demander aux passagers de prendre les appels et de lire ou d'écrire les messages textes;
- Lorsqu'on doit utiliser son cellulaire, pour le faire sans danger, s'immobiliser dans un endroit sécuritaire ou le stationnement est autorisé.

Suite page suivante

LE NOMBRE D'INFRACTIONS:

En dépit du fait que la législation interdit de tenir en main tout appareil muni d'une fonction téléphonique en conduisant, et même si les dangers associés à cette pratique sont connus, le nombre d'infractions inscrites dans les fichiers de la Société à la suite d'une condamnation est en hausse depuis l'entrée en vigueur de la loi en avril 2008. Ces déclarations de culpabilité se distribuent ainsi :

- 42 613 en 2009
- 48 944 en 2010
- 56 727 en 2011
- 63 979 en 2012
- 66 097 en 2013
- 66 660 en 2014
- 11 155 en 2015 (en date du 24 mars 2015)

LA LOI:

Il est interdit de conduire en faisant usage d'un appareil tenu en main muni d'une fonction téléphonique. La loi vise tous les appareils munis d'une fonction téléphonique, activée ou non. Le conducteur qui tient en main un tel appareil est présumé en faire usage. Le seul fait de l'avoir dans la main tout en conduisant, peu importe l'utilisation qui en est faite, est une infraction. C'est d'ailleurs pourquoi il est interdit de lire ou d'écrire des messages textes.

UN SONDAGE RÉALISÉ EN 2014 POUR LE COMPTE DE LA SOCIÉTÉ DE L'ASSURANCE AUTOMOBILE DU QUÉBEC RÉVÈLE QUE :

- 99% des Québécois considèrent qu'écrire ou lire un message texte en conduisant est assez ou très dangereux;
- 25% des conducteurs usagers d'un téléphone cellulaire avouent qu'il leur arrive d'écrire ou de lire des messages textes au volant;
- 56% des conducteurs qui textent au volant affirment que, lorsqu'ils entendent la sonnerie les avertissant de l'arrivée d'un texto, ils ne peuvent s'empêcher de lire le message texte, et ce, même s'ils conduisent;
- Dans la même situation, 22% ne pourront s'empêcher d'y répondre;
- 74% des Québécois estiment que parler au cellulaire en conduisant est assez ou très dangereux;
- 56% des conducteurs usagers d'un téléphone cellulaire avouent qu'il leur arrive de parler au téléphone cellulaire en conduisant.

Agent Guy Désilets

Bureau des relations avec la communauté

Sûreté du Québec

Poste Mrc Arthabaska

819 752-4545



Il est obligatoire dans votre municipalité de vous procurer une licence pour votre chien

Règlement concernant les animaux, Art.-5.1

Vous pouvez vous procurer votre licence sous forme de médaille au **coût de 20 \$** en vous rendant directement à la **SPAA située au 691, rue de l'Acadie à Victoriaville** ou par la poste en complétant le formulaire au verso.

Pour plus d'informations, communiquez avec nous au

819 758-4444

691 de l'Acadie Victoriaville Québec G6T 1T9 • Site web : spaavic.com

Formulaire de demande de licence par la poste, un formulaire par animal, faite une copie pour un autre animal.

Propriétaire de l'animal :

Nom : _____ Prénom : _____ Date : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Numéro de téléphone : _____

Information sur l'animal :

 Chien

Mâle Femelle

Nom : _____ Race : _____ Couleur : _____

Âge : _____ Vacciné Stérilisé Poids : _____

Nous vous retournerons le document officiel et la médaille par la poste.





PROVINCE DE QUÉBEC
MUNICIPALITÉ DE SAINT-VALÈRE

AUX CONTRIBUABLES DE LA MUNICIPALITÉ CI-DESSUS MENTIONNÉE

Avis public aux personnes et organismes désirant s'exprimer sur le projet de règlement d'amendement au zonage numéro 342-016

Conformément à la *Loi sur l'aménagement et l'urbanisme*, lors d'une séance tenue le 1^{er} février 2016, le conseil municipal de la municipalité de Saint-Valère a adopté, par résolution, le projet de règlement intitulé « Règlement numéro 342-2016 amendant le règlement de zonage numéro 120-89 de la municipalité de Saint-Valère ».

Description de la zone concernée :

- l'ensemble du territoire est concerné.

Ce projet de règlement a pour objet de modifier le règlement de zonage afin :

- De créer la zone 60 Ra à même une partie de la zone 10 Ra/A;
- D'agrandir la zone 35 Ra à même une partie de la zone 10 Ra/A;
- D'ajuster la délimitation des zones 30 Ra, 31Ra/Ca, 32 S, 33 Pb, 34 Ra/Ca, 35 Ra à la suite d'une mise à jour des lots sur le plan de zonage;
- D'ajuster la hauteur, le nombre et la superficie des bâtiments accessoires.

AVIS est par la présente donné de la tenue d'une assemblée publique de consultation, le 7 mars 2016, à 19 h 30, au centre administratif (2, rue du Parc).

Cette assemblée de consultation permettra au conseil d'expliquer le projet de règlement et les conséquences de son adoption et d'entendre les personnes et organismes qui désirent s'exprimer.

Le projet de règlement est disponible pour consultation au bureau de la municipalité. Ce projet comprend des dispositions qui doivent faire l'objet d'une approbation référendaire.

Donné à Saint-Valère, ce 2^e jour du mois de février 2016.

Le directeur-général et secrétaire-trésorier,

Jocelyn Jutras



COMMUNIQUÉ

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

Notre engagement, votre sécurité !

Objet : FATIGUE AU VOLANT

FAITS

La fatigue au volant est une des causes principales d'accident sur nos routes, avec la vitesse, l'alcool et la distraction. Les plus récentes statistiques québécoises (2010 à 2014) indiquent que la fatigue est liée à :

- 20% des accidents mortels; et
- 23% de l'ensemble des accidents avec dommages corporels.

CATÉGORIES DE CONDUCTEURS IMPLIQUÉS

Bien que tous les conducteurs soient sujets à la fatigue, ce problème touche particulièrement les conducteurs de moins de 30 ans, les conducteurs de véhicules lourds, les travailleurs qui ont des horaires irréguliers, les personnes souffrant d'un trouble du sommeil non diagnostiqué ou non traité et, de manière générale, **les personnes dont le mode de vie a un effet nuisible sur la qualité ou sur la quantité de leur sommeil.**

CARACTÉRISTIQUES D'UN ACCIDENT LIÉ À LA FATIGUE

Les caractéristiques suivantes ne sont pas toujours présentes, mais elles sont souvent associées aux accidents dans lesquels la fatigue est en cause :

- L'accident se produit la nuit (souvent après minuit), mais aussi tôt le matin ou en milieu d'après-midi, c'est-à-dire lorsque notre corps est programmé pour être au repos;
- L'accident est susceptible de causer des blessures graves;
- Il s'agit souvent d'une sortie de route impliquant un seul véhicule (les collisions par l'arrière et les collisions frontales sont aussi surreprésentées);
- L'accident a lieu sur une voie rapide;
- Le conducteur n'a pas tenté d'éviter l'accident;
- Le conducteur est seul dans le véhicule.

PROBLÈME :

La plupart des conducteurs surestiment leur vigilance et sous-estiment leur fatigue. Ils poursuivent leur route alors que leurs facultés sont affaiblies, ce qui compromet leur sécurité et celle des autres usagers de la route.

EFFETS :

Au même titre que l'alcool, la fatigue diminue la concentration, le jugement et les réflexes, donc la capacité à conduire.

Suite page suivante

QUELS SONT LES SIGNES DE FATIGUE?

- Bâillement fréquents
- Picotement dans les yeux
- Difficulté à se concentrer, à demeurer vigilant (par exemple, manquer une sortie)
- Paupières qui se ferment toutes seules
- Difficulté à maintenir une vitesse et une trajectoire constantes
- Irritabilité et agitation (par exemple, difficulté à trouver une position confortable)
- Réactions plus lentes (par exemple, freinage tardif)
- Pertes de mémoire (par exemple, difficulté à se souvenir des derniers kilomètres parcourus)
- Hallucinations (par exemple, imaginer la présence d'un animal sur la route.

LES CARACTÉRISTIQUES INDIVIDUELLES

Certaines personnes sont plus sensibles que d'autres à la fatigue. Les comportements liés au sommeil, l'état de santé général, la présence d'un trouble de sommeil et les caractéristiques innées d'un individu sont, entre autres, susceptibles d'avoir des répercussions sur son degré de sensibilité à la fatigue. Enfin, certaines personnes se sentent généralement plus en forme le matin que le soir, tandis que c'est l'inverse pour d'autres.

La présence d'un trouble du sommeil ou la consommation d'alcool, de médicaments ou de drogues accentue les effets de la fatigue, et inversement.

IL FAUT S'ARRÊTER DANS UN ENDROIT SÉCURITAIRE POUR SE REPOSER DÈS LES PREMIERS SIGNES DE FATIGUE.

- Faire une pause et se dégourdir ou faire une sieste de 20 à 30 minutes, idéalement. Une courte sieste de 15 minutes peut aussi avoir des effets bénéfiques. Une pause permettra au conducteur d'améliorer sa vigilance pour une courte période tandis qu'une sieste l'aidera à récupérer s'il est fatigué, et il se sentira reposé plus longtemps.
- Même si le conducteur ne ressent pas la fatigue, il lui est recommandé de s'arrêter pour une pause de 10 à 15 minutes toutes les 2 heures, au minimum. Il en profitera pour s'étirer et faire quelques exercices.

LE MOMENT DE LA JOURNÉE

C'est en début d'après-midi, entre 13 h et 15 h, et surtout la nuit, entre minuit et 6 h, que les risques de s'endormir au volant sont les plus élevés.

Guy Désilets

Agent – Relations avec la communauté

Poste MRC d'Arthabaska

Sûreté du Québec

Bureau 819 752-4545 poste 304

Le mensuel de Saint-Valère

16

Bonjour à chacune de vous



Juste un petit mot pour vous inviter à la Journée de la Femme qui se tiendra à Warwick, vendredi le 11 mars 2016, à la salle du canton. Nous vous communiquerons bientôt les détails de cette journée qui promet.

L'Aféas aura 50 ans cette année et à cette occasion il y aura une grande fête à Drummondville, en septembre prochain, à suivre....

Nous nous sommes réunies en janvier dernier pour partager avec le mouvement des Femmes Chrétiennes. En février, nous irons rejoindre l'Aféas Victoriaville, le temps d'une soirée.

Je vous dis à bientôt

Lucie Germain

Renseignements : Gisèle Hébert, 353-2578

NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION
FOREUSE DE PUIITS SUR CHENILLE

FORAGE À DOUBLE ROTATION :
MEILLEUR SCELLEMENT AU ROC
MEILLEURE QUALITÉ D'EAU
FOREUSE PLUS COMPACTE ET PLUS LÉGÈRE

100%
fait au
Québec

819-758-6468 OU 1-800-567-5829

Puitbec GROUPE
www.puitbec.com

RBQ: 8327-6683-50

Salon Fem-Hom
1483 rg 11, St-Valère

Coiffure pour elle et lui

Du mardi au samedi
avec ou sans rendez-vous
(819) 353-1912
Prop. : Lucie Guilbeault

NORTEAU

RBQ 8232-9970-39
CMMTE
 Corporation des maîtres
 mécaniciens en tuyauterie
 du Québec

Analyses d'eau
 bactériologique et
 physicochimique

- Vente, service et réparation
- Traitement d'eau • Adoucisseur d'eau
- Spécialités: fer - bactéries - odeur ph et dureté
- Osмосe • Réparation de toutes marques
- Résidentiel • Commercial • Industriel

43, Eddy Victoriaville

819 758-5188 www.norteau.ca

Cabane à sucre 🍁 Boutique 🍁 Salle de réception

Érable Rouge

(819) 353-1616 www.erablerouge.com
 3324 route 161, Saint-Valère G0P 1M0
 Mélissa Fleury, propriétaire

Grande vente de livres usagés et de pâtisseries maison



(deuxième édition)

Quand ? jeudi 7 avril 2016 de 15 h 15 à 20 h

Où ? Cafétéria de l'école Cœur-Immaculé

Prix ? de 0,50 \$ à 5\$ chaque livre

Au profit de ? la bibliothèque scolaire

Très grand choix de livres pour adultes et enfants.

(romans, livres de recettes, bandes dessinées, revues, albums, encyclopédies).

La somme amassée servira à acheter de nouveaux livres pour garnir notre bibliothèque scolaire.

Venez nous encourager en grand nombre !

BAZAR

Bonjour,

Si vous avez des articles de toutes sortes qui ne vous servent plus (sauf les meubles et gros objets), ils pourraient faire le bonheur de quelqu'un d'autre. En même temps, les argents amassés servent au service pastoral de notre communauté à Saint-Valère.

Vous pouvez communiquer avec le secrétariat de l'église de Saint-Valère.

Heure d'ouverture du bureau : lundi et mercredi de 9 h à 11 h 30 et le jeudi après la messe de 9 h. Madame Louise Fournier se fera un plaisir de vous répondre.

Le Bazar est situé au sous-sol de la sacristie de l'église de Saint-Valère, il ouvrira de nouveau à la fin du printemps, nous vous l'annoncerons.

Merci de vos dons, ils sont grandement appréciés.

Vous pouvez nous contacter :

Louise Fournier 819-353-2214

Stéphane Fournier 819-350 2179



Carl Lefebvre

Arpenteur-géomètre

Pour avoir la juste mesure

- Certificat de localisation
- Subdivision
- Piquetage
- Bornage

819 758-3626

366 Notre-Dame E, Victoriaville
Télécopieur : 819 758-2665

Le mensuel de Saint-Valère

Bonjour!

Je vous invite à venir voir mes nouvelles installations. Dans un décor complètement nouveau. Pour toute la famille. Prix abordable. Venir l'essayer, c'est l'adopter!
Au plaisir!



Coiffure R.G.

20 ans
d'expérience

Sur rendez-vous

Mercredi au vendredi: 9 h à 20 h
Samedi: 8 h à 13 h

85, Rte 161, St-Valère

819 357-0157

TRANSPORT MICHEL NADEAU
TERRE • SABLE • GRAVIER

51, ROUTE 161
Saint-Valère (Québec) GOP 1M0
Téléphone : (819) 758-0033
Cellulaire : (819) 740-9933



Défiez le temps!

Yves Bergeron, président

2245, route 161, St-Valère (Québec) GOP 1M0

Téléphone : (819) 353-3350 • Sans frais : (877) 353-3350 • Fax : (819) 353-3359



À VOTRE SERVICE DEPUIS 33 ANS

VENTE - SERVICE - RÉPARATION
Un vaste choix en produits de soudage et sécurité

Distributeur autorisé

Linde

819 752-4589

550 Bd Jutras Est, Victoriaville

www.oxygenebf.com

CML *Les Couvertures*
MICHEL LAMONTAGNE

- **Rénovation de toiture**
- **Revêtement extérieur**
- **Agrandissement**

ESTIMATION GRATUITE

819.357.1997

RBQ : 8278-6724-17



**SCIAGE DE BÉTON
BERGERON**

Forage et Sciage de béton au diamant

François Bergeron

455, rang 12, St-Valère, Qc GOP 1M0 / Tél. : (819) 352-7707

R.B.Q.: 8318-4994-01

Le mensuel de Saint-Valère

20



Bonjour à tous les membres de la FADOQ et les gens de Saint-Valère.

Après le retour des fêtes, certains membres du C.A vont en vacances et d'autres se sentent essoufflés pour organiser la nouvelle activité. Le C.A. a décidé de ne pas faire l'activité de la Saint-Valentin qui avait été proposée en août dernier.

Prochaine activité : Pour ceux qui veulent se sucrer le bec, et bouger un peu, il y aura la **cabane à sucre le 17 mars 2016, à 11 h 30 à l'Érable Rouge**, vous êtes tous invité. Il y aura une chaîne téléphonique. Vous pouvez inviter des amis. Nous vous donnerons le prix d'entrée au téléphone.

Nous nous préparons pour **l'assemblée annuelle qui aura lieu le 14 avril 2016 p.m.** Vous avez deux postes à combler, celui de madame Suzanne Bergeron qui a donné 6 ans de son temps au C.A. et un poste de trésorerie laissé par monsieur Jacques Fournier qui a pris un poste à la Fabrique.

Pour ceux et celles qui ont du temps à partager avec la FADOQ seront les bienvenus, c'est votre mouvement, si vous voulez que ça continue, il faut s'impliquer.

Merci.

Équipe de la FADOQ

Gaston Vigneault, président.



Le mensuel de Saint-Valère



COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

la Fête nationale du Québec

FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC 2016

RENCONTRE D'INFORMATION POUR LES BÉNÉVOLES DES COMITÉS ORGANISATEURS

Centre-du-Québec, 5 février 2016 — La Société Saint-Jean-Baptiste du Centre-du-Québec (SSJBCQ) organise une rencontre d'information à l'intention des comités qui souhaitent mettre en place des célébrations pour la prochaine Fête nationale du Québec sur le territoire centricois. La rencontre aura lieu le jeudi 25 février 2016, à 18 h 30, à la salle Desjardins du Pavillon Ferme des Voltigeurs du Centre communautaire Sintra Saint-Charles de Drummond, situé au 960 de la rue Monfette à Saint-Charles. L'accueil des participants est prévu à compter de 17 h 30, coquetel et bouchées seront offerts.

Chaque année la Société Saint-Jean-Baptiste, à titre de mandataire régional, assure un encadrement et un soutien aux comités organisateurs du Centre-du-Québec. Lors de cette rencontre d'information, les grandes lignes entourant l'organisation de la Fête nationale 2016 (thématique, financement, agenda, nouveautés, etc.) seront présentées. Il sera aussi question du programme gouvernemental d'assistance financière, de l'assurance, de la programmation, des critères de sélection du jury régional, de la publicité, ainsi que du matériel promotionnel et des produits de fierté de la Fête nationale.

Tout organisme et municipalité qui désirent prendre la responsabilité d'organiser la Fête nationale dans leur municipalité peuvent déléguer deux personnes à la rencontre d'information. Toutefois, il faut s'inscrire au plus tard le 18 février en contactant Joannie Beudet par téléphone au 1 800 943-2519 ou par courriel à jbeudet@ssjbcq.quebec.

Bienvenue à tous!

— 30 —

Source : **Gisèle Denoncourt**
 Coordonnatrice de la Fête nationale au Centre-du-Québec
 Directrice générale de la SSJBCQ
 819 478-2519 ou 1 800 943-2519
gdenoncourt@ssjbcq.quebec

La SSJBCQ est un organisme sans but lucratif, autonome et indépendant des partis politiques. Fondée en 1944, la Société soutient annuellement plus de 230 projets en lien avec sa mission, soit la promotion de la culture, de l'identité et de la fierté québécoises. Ses objectifs ciblent la valorisation de la langue française, le soutien aux arts, la promotion de l'histoire et du patrimoine national, ainsi que l'enrichissement de la fierté et de l'identité québécoise. Elle agit également comme mandataire de la Fête nationale au Centre-du-Québec pour coordonner le déploiement des célébrations.

La Société Saint-Jean-Baptiste du Centre-du-Québec : UN NOM, UNE MISSION, ACTIVE DEPUIS PLUS DE 70 ANS!

**GRATUIT POUR LES RÉSIDENTS
DE LA MRC D'ARTHABASKA**

Gleason
FAMILIAL X AUTHENTIQUE

SAMEDI 27 FÉVRIER



**Accès GRATUIT au TUBE
et aux sentiers de raquette***

* Preuve de résidence obligatoire

LE TUBE
SUPER ZONE DE GLISSADES

PRÉSENTÉ PAR 

5 pistes trippantes

DIMANCHE 28 FÉVRIER



**Accès GRATUIT au domaine
skiable et aux sentiers
de raquette de 9 h à 22 h***

* Preuve de résidence obligatoire

Cours d'une heure à l'École de ski
20\$ / pers.

Des groupes de 3 personnes seront formés.
Places limitées - Réservation obligatoire

**LE PROGRAMME
SANTÉ #1**
au Québec!

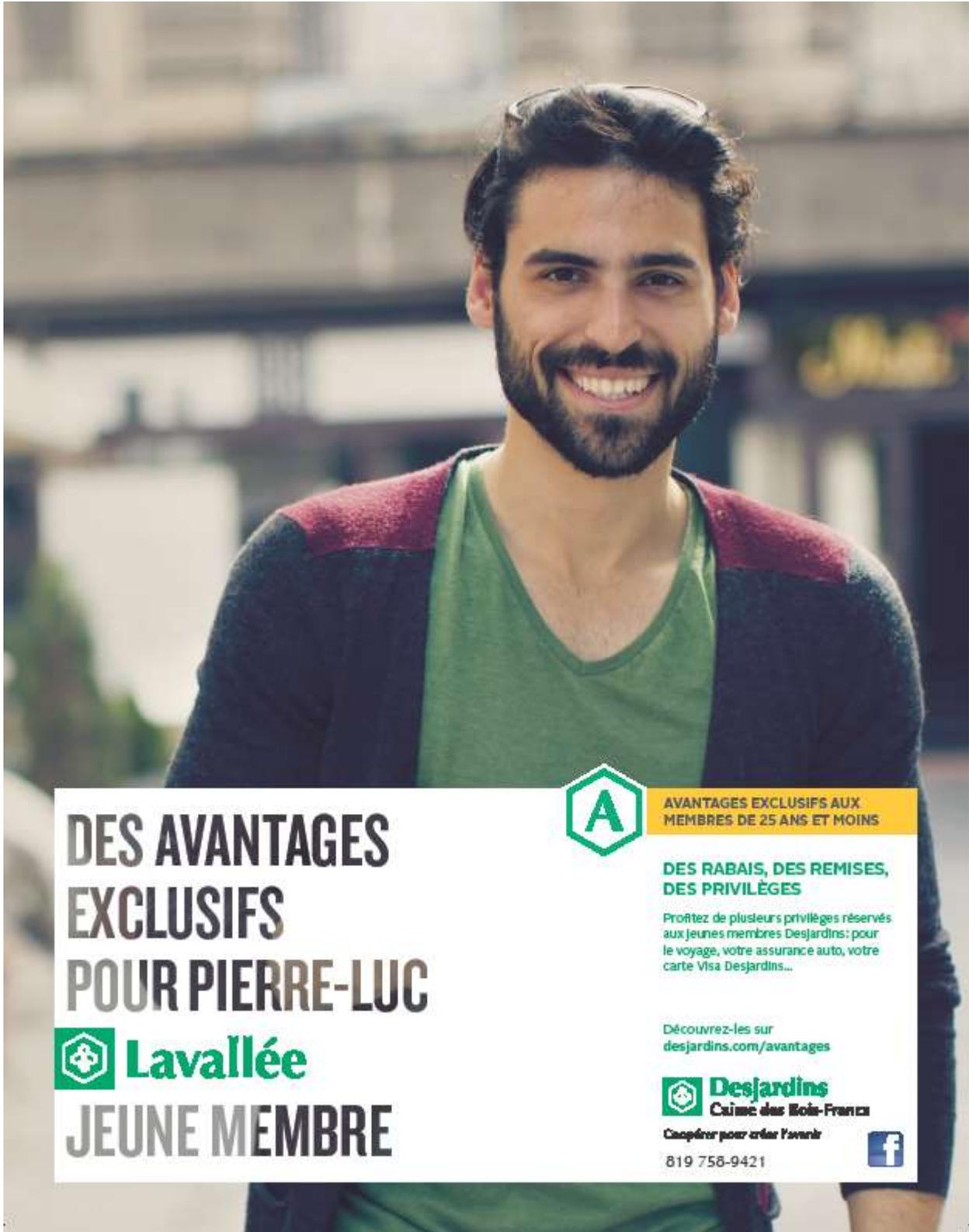
Défi Santé
5/30 Équilibre
6 SEMAINES

**INSCRIVEZ-VOUS
JUSQU'AU 1^{ER} MARS!**

COMMENT BIEN DISPOSER VOS BACS

60 cm

**POUR ÉVITER LES BRIS LORS DU DÉNEIGEMENT,
PLACEZ VOS BACS SUR VOTRE TERRAIN.**



DES AVANTAGES EXCLUSIFS POUR PIERRE-LUC

 **Lavallée**

JEUNE MEMBRE



AVANTAGES EXCLUSIFS AUX
MEMBRES DE 25 ANS ET MOINS

DES RABAIS, DES REMISES, DES PRIVILÈGES

Profitez de plusieurs privilèges réservés
aux jeunes membres Desjardins: pour
le voyage, votre assurance auto, votre
carte Visa Desjardins...

Découvrez-les sur
desjardins.com/avantages

 **Desjardins**
Caisse des Bois-Français

Coopérer pour créer l'avenir

819 758-9421

