



# Le Mirador

VALCANTON NO. 95

FÉVRIER 2020



COORDINATION: France St-Amant

Téléphone: 819-941-2101  
poste 221  
Télécopieur: 819-941-2485  
[journal\\_valcanton@hotmail.com](mailto:journal_valcanton@hotmail.com)

## COLLABORATEURS ET COLLABORATRICES

Célyne Beauchamp

Renée Bégin

Marie-Pierre Bergeron

Nancy Bureau

Claudine Desgagnées

Manon Forget

Annie Lavoie

Karine Lacroix

Nelson Tremblay

Christine Raymond

Corporation des loisirs de Beaucanton  
officière municipale et bibliothèque de Val-Paradis  
Animatrice en loisirs  
infirmière de milieu  
Fabrique de Val-Paradis  
Club de l'Âge d'or de Val-Paradis  
bibliothèque de Beaucanton  
Maison des Jeunes décentralisée  
président de la localité  
Carrefour Jeunesse emploi

## PUBLICITÉ ET ABONNEMENT

Carte professionnelle 5 \$/parution		6 parutions/année	20\$
¼ page	10 \$/parution	6 parutions/année	40\$
½ page	20 \$/parution	6 parutions/année	80\$
1 page	40 \$/parution	6 parutions/année	180\$
Organisme sans but lucratif		½ page gratuite/parution	

## ABONNEMENT

Extérieur du territoire de Valcanton

20 \$/6 parutions

Accès sur web  
[www.valcanton.ca/fr](http://www.valcanton.ca/fr)

## **MOT DU PRÉSIDENT**

***Bonjour à tous concitoyens(nes)***

***Nous sommes déjà à la mi-février, et une nouvelle cohorte de formation minière est en branle.***

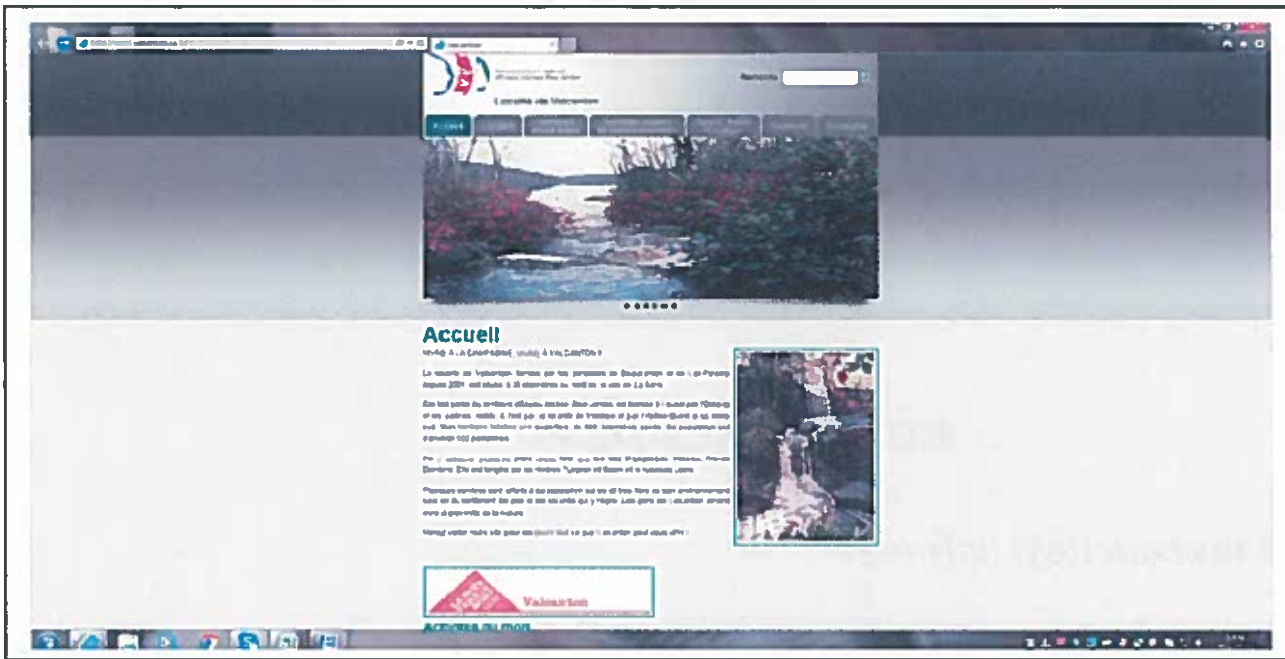
***Cette formation qui se donne à l'intérieur des locaux de la localité, est une opportunité de faire connaître notre coin de pays par des étudiants qui viennent de partout à travers le Québec. Nous leurs souhaitons un franc succès.***

***En ce qui concernant les loisirs de Valcanton, Madame Marie-Pierre Bergeron a mis beaucoup d'effort afin d'ouvrir une salle de tir à l'arc au sous-sol de l'église de Beaucanton. Nous nous devons également de souligner la contribution de la Fabrique de Beaucanton à ce projet.***

***Dans un avenir rapproché, il sera important que les citoyens de Beaucanton s'impliquent dans le projet de Valcanton en santé, dont le but est de favoriser la sociabilisation et l'isolement de tous les groupes d'âge.***

***En terminant, les membres du conseil ainsi que moi-même, désirons remercier Madame Linda Lavoie pour le bon travail qu'elle a accomplie pour la localité de Valcanton depuis plusieurs années, nous lui souhaitons un bon succès dans ses nouvelles fonctions.***

***Nelson Tremblay***



VENEZ CONSULTER LE SITE DE LA LOCALITÉ DE VALCANTON ([www.valcanton.ca/fr](http://www.valcanton.ca/fr))  
 Vous y trouverez une multitude d'informations concernant les services offerts à Beaucanton et Val-Paradis. Le calendrier des cueillettes des bacs et les dates y est affiché.

Nous attendons vos commentaires et vos photos représentatives de nos communautés.

## HORAIRE DE LA BIBLIO DE VAL-PARADIS

Horaire de la bibliothèque de Val-Paradis, tous les mercredis de 18h à 19h30.  
 Pour rejoindre Stéphanie préposée à la bibliothèque, composez 819-941-2361, poste 8228.



Votre biblio  
 n'a pas le livre que  
 vous aimeriez lire?



Faites une demande de  
 prêt entre bibliothèques!  
 (PEB) Livraison dans  
 les 14 jours.  
**Sans frais!**



Abonnez-vous  
 à votre bibliothèque  
 et ayez accès  
**GRATUITEMENT**  
 à des centaines  
 de livres numériques.  
 Nouveautés toutes les  
 semaines! Informez-vous  
 à votre biblio.



**SITE WEB : [mabiblio.quebec](http://mabiblio.quebec)**

# La PHLÉBITE

La phlébite est un trouble cardiovasculaire qui correspond à la formation d'un caillot de sang dans une veine. Ce caillot bloque complètement ou partiellement la circulation sanguine dans la veine, comme un bouchon.

En fonction du type de veine touchée (profonde ou superficielle), la phlébite est plus ou moins grave. Ainsi, si le caillot se forme dans une veine profonde, de gros calibre, un traitement doit être prodigué de toute urgence.

## Phlébite superficielle

- La veine atteinte est rouge, chaude et forme un « cordon » dur. Cette inflammation peut s'étendre à la zone de peau environnante. La veine est souvent visible puisqu'il s'agit d'une veine de surface ;
- La région de la veine atteinte est douloureuse ou sensible au toucher.

## Phlébite profonde

Les symptômes dépendent de l'importance de la réaction inflammatoire et de la taille du caillot. Il n'y a parfois aucun symptôme, ce qui rend la maladie d'autant plus dangereuse.

- Une douleur sourde au mollet ou à la cuisse. Il peut aussi s'agir d'un engourdissement ou de crampes ;
- Une sensation de chaleur ;
- De l'enflure au mollet, à la cheville, ou même à la jambe entière. La peau est brillante et dure, blanche ou bleuâtre ;
- Une douleur lorsqu'on relève la pointe du pied vers le haut, vers soi (Signe de Homans) ;
- Une légère fièvre (38°C).

En présence de ces symptômes, consulter un médecin dans les plus brefs délais puisque le risque d'embolie pulmonaire est élevé.

### Personnes à risque

- Les personnes qui souffrent d'insuffisance veineuse ou qui ont des varices ;
- Les personnes qui ont déjà souffert de phlébite, ou dont un membre de la famille a déjà souffert de phlébite ;
- Les personnes qui subissent une chirurgie importante ;
- Les personnes qui ont un stimulateur cardiaque (*pacemaker*) ;
- Les personnes atteintes de certains types de cancers ;
- Les personnes ayant une paralysie des jambes ou des bras ;
- Les personnes atteintes d'une maladie de coagulation du sang ou d'une maladie inflammatoire ;
- Les femmes enceintes, surtout en fin de grossesse et juste après l'accouchement ;
- Les personnes souffrant d'obésité ;
- Le risque de phlébite augmente très fortement avec l'âge. Il est multiplié par 30, de 30 ans à 80 ans.

## Facteurs de risque

- Rester dans une position immobile pendant plusieurs heures : travailler en étant debout longtemps, faire de longs trajets en voiture ou en avion.
- Chez les femmes, la prise d'un traitement d'hormonothérapie de remplacement à la ménopause ou de contraceptifs oraux est un facteur de risque.
- Tabagisme.

## Mesures pour prévenir la phlébite et ses récives

- Éviter de rester en position immobile plusieurs heures. Au cours d'un long vol en avion ou de tout autre long trajet, il est préférable de se lever à l'occasion pour s'étirer un peu, d'éviter de garder les jambes croisées trop longtemps et pratiquer une quinzaine de mouvements de flexion et d'extension des chevilles toutes les heures.
- Bien s'hydrater. Boire en moyenne 1,5 à 2 litres d'un liquide chaque jour, à moins d'avis contraire d'un médecin.
- Ne pas porter de vêtements qui gênent la circulation ou qui sont serrés.
- Chez les personnes à faible risque d'avoir une phlébite profonde, l'utilisation de bas de contention durant des situations à risque est suffisante comme mesure préventive.

Nancy Bureau,  
Infirmière au CLSC de Beaucanton  
819-941-3007

Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de l'Abitibi-  
Témiscamingue

Québec 

# MAISON DES JEUNES VVB

PROGRAMMATION DE LA SEMAINE DE RELÂCHE DU  
2 MARS AU 6 MARS 2020

2 mars : Journée piscine et cinéma!!! (La Sarre)

3 mars : Journée labyrinthe des insectes et quilles!!! (Amos)

4 mars : Fermé.

5 mars : Journée rallye survie en forêt! (Val-paradis)

6 mars : Journée cuisine!!! (Val-paradis)

Pour plus d'information contactez-nous par Facebook sur Animatrice  
MDJD VVB ou par téléphone au 819-941-2888





Le 25 février 2002, dès l'ouverture des locaux de la CPE Mamie Souris, Clémence Thibodeau et Sylvie Harvey, accueillait Mégane Thibodeau Gagnon, âgée de 2 ans et 7 mois.

Presque 18 ans plus tard, soit lundi le 28 octobre 2019, sa fille Kaylla Rose faisait son entrée au CPE. Elle est le premier bébé issu du groupe de 2002.

Donc, nous sommes ravie de vivre ce moment magique avec toute l'équipe.

Longue vie au CPE Mamie Souris.

# **\*\*CARNAVAL de BEAUCANTON \*\* 28- 29 FÉVRIER 2020**

**Vendredi 28 février**      **Mini-Carnaval Jeunesse au Centre multifonctionnel**  
Plusieurs activités avec prix et surprises  
Responsable: Marie-Pier Bergeron  
(Les détails suivront bientôt)

**Samedi 29 février**

**13h. Ouverture de la salle des Loisirs (sous-sol)**

**14h. BINGO spécial Carnaval 10\$ 385\$ en prix.**

**16h. Inscription et pesée pour**  
**Compétition de BRAS de FER (resp. Adam Audet)**

**17h. Traditionnel souper tourtière (resp. Line Labbé)**  
Adulte: \$15. 6-12 ans: \$7. Gratuit. -5 ans  
Au profit de la Fabrique

**18h30 Début compétition BRAS de FER**

**22h SOIRÉE Dansante (entrée gratuite)**  
Service de casse-croûte et Bar

**Bienvenue et BON CARNAVAL!**





## **CALENDRIER DÉTERMINANT LES JOURS ET LES HEURES DES SÉANCES ORDINAIRES DU CONSEIL DE LA LOCALITÉ DE VALCANTON POUR L'ANNÉE 2020**

Les séances ordinaires du conseil de la Localité de Valcanton auront lieu à vingt heure (20 h) à Beucanton au Centre multiservice ou à Val-Paradis au Carrefour communautaire, aux jours suivants :

- le 14 janvier à Val-Paradis
- le 11 février à Beucanton
- le 10 mars à Val-Paradis
- le 14 avril à Beucanton
- le 12 mai à Val-Paradis
- le 14 juin à Beucanton
- le 14 juillet à Val-Paradis
- le 11 août à Beucanton
- le 15 septembre à Val-Paradis
- le 13 octobre à Beucanton
- le 10 novembre à Val-Paradis
- le 15 décembre à Beucanton

Veillez vérifier le calendrier du site internet de la localité pour vous assurer de la date et de l'heure et l'endroit, en cas de changement : [www.valcanton.ca/fr](http://www.valcanton.ca/fr) ou appelez au 819-941-2101 au poste 222.

# LE GLAUCOME



Le glaucome est une maladie de l'œil qui provoque une diminution irrémédiable du champ de vision. Il est la conséquence de dommages au nerf optique. C'est d'abord la vision périphérique qui est touchée. La personne qui en souffre peut devenir aveugle si elle ne reçoit aucun traitement. Le glaucome est d'ailleurs la 2<sup>e</sup> cause de cécité dans le monde dans les pays les moins développés du monde, après la cataracte.

Le plus souvent, le glaucome est associé à la suite de l'élévation de la pression à l'intérieur de l'œil.

Un moins bon apport sanguin vers le nerf optique, causé par de l'athérosclérose dans les vaisseaux qui irriguent ce nerf, pourrait être en cause.

## **Glaucome à angle ouvert (80% à 90% des cas) :**

- Sans symptômes durant 10 ans à 20 ans ;
- Puis, une vue périphérique embrouillée ;
- Parfois, des douleurs oculaires et des maux de tête ;
- La cécité, à un stade avancé.

## **Glaucome à angle fermé (plus rare) :**

- Une douleur oculaire très forte ;
- Une vision soudainement floue ;
- La vision de halos colorés autour des sources lumineuses ;
- Le rougissement des yeux ;
- Des nausées et des vomissements.

## **Diagnostic**

Voici les examens les plus couramment pratiqués :

- Test de tonométrie : Il s'agit du premier test généralement entrepris. Le tonomètre mesure la pression à l'intérieur de l'œil ;
- Mesure de l'épaisseur de la cornée ;
- Observation de l'œil : Des indices de dommages au nerf optique peuvent être observés à l'aide d'un appareil qui dirige une lumière dans l'œil ;
- Test du champ de vision : Pour évaluer l'étendue du champ visuel, on demande à la personne de fixer une cible au centre d'une sphère illuminée, puis un point lumineux apparaît à différents endroits du champ visuel.

## **Quand consulter ?**

- Consulter d'urgence dès qu'on ressent une douleur importante à l'œil et qu'en même temps la vision baisse rapidement ;
- Consulter un médecin ophtalmologiste régulièrement pour prévenir toute affection oculaire ;
- Consulter un médecin pour tout problème associé au port de verres de contact.

Nancy Bureau,  
Infirmière au CLSC de Beaucanton  
819-941-3007

Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de l'Abitibi-  
Témiscamingue

Québec 

# L'apnée du sommeil

L'apnée du sommeil se manifeste par des arrêts involontaires de la respiration, les « apnées », se produisant durant le sommeil. Ces pauses respiratoires durent par définition plus de 10 secondes. Elles se produisent plusieurs fois par nuit, à une fréquence variable.

Dans la majorité des cas, les apnées sont dues à un relâchement de la langue et des muscles de la gorge, qui ne sont pas assez toniques et bloquent le passage de l'air lors de la respiration. En général, les personnes souffrant d'apnée du sommeil ne s'aperçoivent pas qu'elles font des pauses respiratoires pendant la nuit. Cependant, les apnées provoquent des « micro-réveils » qui altèrent la qualité du sommeil.

Les symptômes les plus fréquents sont donc ceux qui résultent d'un sommeil fragmenté et de mauvaise qualité :

- Une fatigue importante pendant la journée et dès le réveil ;
- Une somnolence et des endormissements fréquents et incontrôlés (devant la télévision, au volant...);
- Des ronflements importants ;
- Des maux de tête au réveil ;
- Une irritabilité, un sentiment dépressif ;
- Des troubles de la mémoire ;
- Une baisse des résultats scolaires chez les enfants concernés ;
- Une sensation d'étouffer ou de suffoquer la nuit.

## Personnes à risque

- L'obésité / La circonférence du cou (plus de 40 cm de circonférence) ;
- Les personnes âgées de plus de 65 ans ;
- Les hommes sont de 2 à 3 fois plus atteints que les femmes ;
- Certaines anomalies des voies respiratoires ou des mâchoires.
- Des facteurs génétiques.

## Facteurs de risque

- L'obstruction nasale ;
- La consommation d'alcool. L'alcool entraîne un relâchement des muscles de la gorge ;
- Certains médicaments, comme les somnifères, les relaxants musculaires ou les anxiolytiques ;
- Les fumeurs sont 2,5 fois plus susceptibles de souffrir d'apnées du sommeil que les non-fumeurs ;
- Le diabète de type 2 pour des raisons encore mal comprises, mais souvent en lien avec l'obésité.

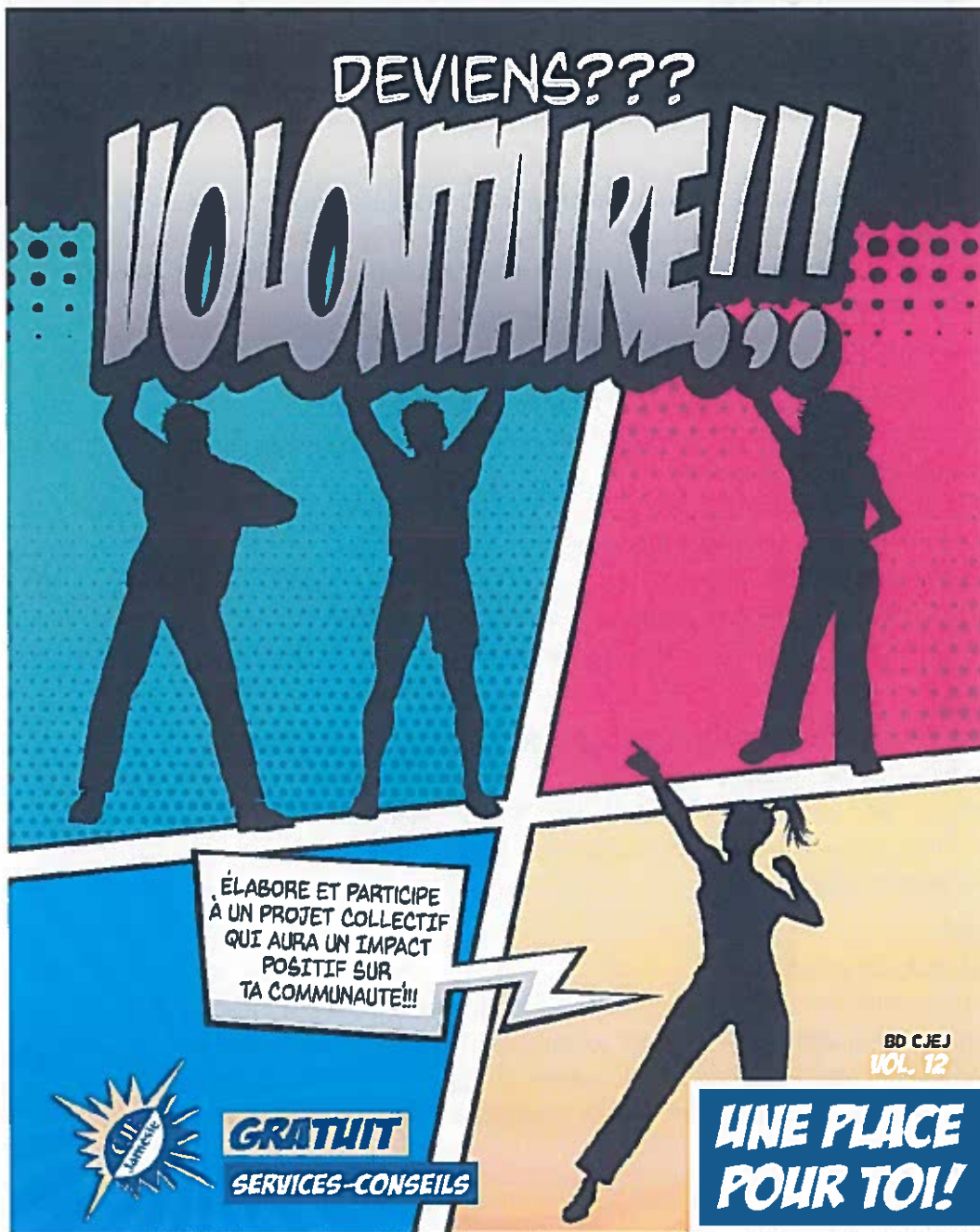
## Complications possibles

À long terme, si elle n'est pas traitée, l'apnée du sommeil a de nombreuses conséquences sur la santé :

- Maladies cardiovasculaires. Ex. : hypertension, accident vasculaire cérébral, infarctus du myocarde.
- Dépression. Le manque de sommeil, la fatigue, le besoin de faire des siestes et la somnolence sont associés aux apnées du sommeil. Ils diminuent la qualité de vie des personnes atteintes.
- Accidents. Le manque de sommeil induit par les apnées augmente le risque d'accident, en particulier d'accident du travail et de la route.

## Quand consulter

- Vos ronflements sont sonores et perturbent le sommeil de votre conjoint ;
- Vous vous réveillez souvent la nuit en ayant l'impression de mal respirer ;
- Votre conjoint remarque des arrêts respiratoires pendant que vous dormez ;
- Vous vous sentez fatigué dès le matin et vous vous endormez fréquemment pendant la journée.



**Christine Raymond**

**Conseillère en emploi/intervenante jeunesse**

Point de service de Beaucanton

Téléphone: 819 941-4000

Télécopieur: 819 941-4001

[www.ciejamesie](http://www.ciejamesie)

[christine@ciejamesie.ca](mailto:christine@ciejamesie.ca)

2709, boul. Curé McDuff, Local E

Beaucanton (QC) J0Z 1H0

# BON DE COMMANDE

ESSENCE D'ARBRE	CONTENANT DE	PRIX MEMBRE DE L'AFAT	PRIX NON MEMBRE	QTÉ	TOTAL
Bouleau à papier	45 plants	80 \$	90 \$		
Cèdre blanc	15 plants	60 \$	70 \$		
Cèdre blanc	45 plants	80 \$	90 \$		
Épinette blanche	36 plants	60 \$	70 \$		
Épinette blanche	45 plants	80 \$	90 \$		
Érable à sucre	15 plants	60 \$	70 \$		
Érable à sucre	45 plants	80 \$	90 \$		
Mélèze laricin	15 plants	60 \$	70 \$		
Mélèze laricin	45 plants	80 \$	90 \$		
Myrique baumier	45 plants	80 \$	90 \$		
Pin blanc	15 plants	60 \$	70 \$		
Pin blanc	45 plants	80 \$	90 \$		
Pin rouge	15 plants	60 \$	70 \$		
Pin rouge	45 plants	80 \$	90 \$		
Sapin baumier	45 plants	80 \$	90 \$		
Viorne trilobée	45 plants	80 \$	90 \$		
				<b>TOTAL :</b>	<b>\$</b>

Les taxes sont incluses : TPS R100304211 TVQ 10006094381

C-joint, un chèque fait à l'ordre de l'AFAT

A facturer (entreprise seulement)

Paiement à la réception

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Cell : \_\_\_\_\_

Travail : \_\_\_\_\_

Maison : \_\_\_\_\_

Adresse électronique : \_\_\_\_\_

### Faire parvenir ce bon de commande à :

Association forestière  
de l'Abitibi-Témiscamingue inc.  
102, 7<sup>e</sup> rue, Rouyn-Noranda  
(Québec) J9X 1Z9

Télécopieur : 819 762-2079

Courriel : info@afat.qc.ca



**Vous pouvez nous rejoindre pour des conseils sur vos plantations :**

Madame Linda St-Louis,

☎ 819 762-2369 poste 227

@ lindastlouis@afat.qc.ca

Devenez membre de l'Association forestière de l'Abitibi-Témiscamingue pour un an au coût de 30 \$ et bénéficiez de nombreux avantages. Visitez le [afat.qc.ca](http://afat.qc.ca) pour connaître tous les détails.

# AFAT

association forestière  
DE L'ABITIBI-TÉMISCOMINGUE



### ARBRES DISPONIBLES :

Bouleau à papier  
Cèdre blanc  
Épinette blanche  
Érable à sucre  
Mélèze laricin  
Myrique baumier  
Pin blanc  
Pin rouge  
Sapin baumier  
Viorne trilobée



## JOIGNEZ L'UTILE À L'AGRÉABLE!

En plus d'obtenir des arbres, vous encouragez un organisme sans but lucratif dont l'objectif est d'éduquer et d'informer le public sur tout ce qui a trait au milieu forestier.

## MARCHER MÊME EN HIVER!

Par Marie-Josée Lacroix



Se balader est l'une des meilleures façons de se tenir en forme. Par contre, pour que notre vivifiante marche hivernale se fasse sans risques, on joue de prudence. Voici comment.

Noirceur vite tombée, neige, pluie verglaçante, trottoirs glissants... Pourtant, les conditions hivernales moins engageantes ne devraient pas nous empêcher de sortir, à condition de bien choisir notre moment pour notre séance de marche. Consulter les prévisions météo avant de partir pourra déjà nous éviter de mauvaises surprises. Et, puisqu'on ne veut surtout pas tomber dès qu'on met le pied dehors, on veille aussi à ce que l'entrée, l'escalier et le trottoir devant notre maison soient dégagés. Et on avise la municipalité si les trottoirs sont glissants.

Le mieux? Porter des bottes chaudes, imperméables, confortables, dotées de semelles antidérapantes. Des crampons faciliteront la marche sur les surfaces gelées. Il faudra toutefois enlever ces derniers avant de marcher à l'intérieur, à moins qu'ils ne soient rabattables et intégrés à la semelle de nos bottes. Une longue plaque de glace sur le trottoir? On s'arrête – si possible, on s'assied – et on les dégage «à l'aide de la clé fournie à cet effet, qui permet de ne pas se salir les doigts», explique Marie-Hélène Marchand, directrice de marque pour Olang, qui propose des bottes munies de ce type de crampons.

La prudence exige aussi de bien regarder où on met les pieds et de trouver une façon sécuritaire de se déplacer sur les sols gelés. Il faut d'abord ralentir la cadence: une glissade incontrôlable est vite arrivée. Selon le Conseil canadien de la sécurité, afin de maintenir notre stabilité, on doit poser le pied entier sur le sol et détendre nos genoux, même si on fait de petits pas tout en rasant le sol. Il est aussi recommandé de choisir autant que possible un parcours plat et de marcher le jour ou dans des rues bien éclairées.

### Au chaud

Que l'on marche en ville ou à la campagne, il est essentiel de s'habiller chaudement des pieds à la tête, insiste Nicole Blondeau, coordonnatrice à Rando Québec (autrefois Fédération québécoise de la marche) et grande marcheuse: «Il est préférable d'adopter le système multicouches ou "pelures d'oignon", qui évite de nous faire transpirer.» On enfile d'abord un tricot léger, puis une veste polaire, puis un coupe-vent. Comme les extrémités ont tendance à geler en premier, on choisit des bas de laine qui «respirent», une tuque, des mitaines ou des gants chauds, sans oublier le foulard pour protéger le cou et le visage quand il vente. Un truc pour se sentir encore plus au chaud? Glisser des sachets chauffants dans nos bottes et nos mitaines. Et on opte pour des vêtements de couleurs vives, facilement repérables par les automobilistes.

«Les 50 ans et plus sont en forme et ont le goût de bouger, affirme Nicole Blondeau. Mais avec l'âge, on n'a plus envie de transporter de l'équipement, cela explique sans doute pourquoi la marche hivernale, facile à pratiquer, est une activité aussi populaire.» Pour une randonnée, qu'elle soit d'une heure ou d'une journée, les lieux sécuritaires ne manquent pas. «Les parcs régionaux du réseau de la Sépaq sont des destinations à privilégier, avec leurs sentiers damés sans abrasifs et leur cadre enchanteur. Mais peu importe où l'on choisit de marcher, il faut s'assurer que les sentiers soient balisés.»

En matière d'équipement, l'eau est aussi essentielle. «Plus on s'hydrate, mieux on résiste au froid!» Des bâtons de marche permettront de se balader plus longtemps sans se fatiguer: quatre jambes valent mieux que deux! Il est aussi recommandé de bien s'alimenter avant de partir et d'apporter une collation.

Dernier point, notre plaisir sera multiplié si on marche en bonne compagnie. «Et c'est une excellente activité intergénérationnelle! Une bonne bataille de boules de neige avec les petits-enfants fait toujours rajeunir!»

## FRIPERIE CRÉATIVE V.V.B.

Nos vêtements sont usagés, nettoyés, réparés et remodelés.

Des confections sont faites sur place ex.: bas, pantoufles, sacs, pyjamas, etc. ainsi que des réparations de rebord de pantalons et de jupes, pose de boutons et de fermeture éclair, réparations légères et diverses.

De plus, la friperie offre des cours de tricot (crochet et broche) et de couture.

Nous acceptons les dons de vêtements, de tissus, d'articles de couture divers, de laine et de bouton.

La friperie est située à Villebois dans l'édifice municipal. Les heures d'ouverture sont du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 13h à 13h 30 et le vendredi de 9h à 12h et de 13h à 16h. Téléphone :



819-941-4441.

## ET SI ON PRENAIT NOTRE PLACE?

Par Caroline Fortin



Pas toujours évident de s'affirmer! D'où ces cinq questions pour progresser dans la bonne direction... et leurs réponses l'ombre!

Que ce soit au travail, dans nos activités de bénévolat, en famille, avec les enfants ou notre conjoint, il nous arrive de res une situation qui nous rend mal à l'aise. Or, en demeurant dans l'ombre, on ne prend jamais la place qui nous revient. La qu'il n'est jamais trop tard pour amorcer un exercice d'introspection et apprendre à exprimer nos besoins.

### 1 Que veut dire «s'affirmer»?

«Ça signifie être capable de s'exprimer et de faire comprendre à la fois ses opinions et ses besoins, de poser ses limites compromis qui nous sont nuisibles, résume Christine Grou, psychologue et présidente de l'Ordre des psychologues du conséquent, ça veut dire aussi de savoir communiquer – une base saine et indispensable aux relations qu'on entretient avec

Il s'agit carrément d'un besoin fondamental, renchérit Colette Portelance, thérapeute en relation d'aide, auteure et pédago de pratique: «S'affirmer, c'est exister. Je dirais même que c'est notre devoir en tant qu'être humain, parce que si on se cache on n'apportera pas grand-chose au monde et on ne recevra pas grand-chose non plus. On risque donc fort d'être malheureu.

### 2 Pourquoi est-ce si difficile?



Le plus gros frein à l'affirmation de soi est, sans surprise, la peur de déplaire, de heurter, voire d'indisposer – par exemple, coupe dans la file. «Pour être capable de s'affirmer, il faut absolument assumer cette peur de déplaire, accepter que nécessairement d'accord avec nous, et ne pas chercher l'assentiment de tous en tout temps», prévient Christine Grou.

Difficile d'y arriver quand on n'a ni une bonne estime de soi ni confiance en soi... Or, on ne naît pas tous égaux à cet éga milieu où on est aimé inconditionnellement, où nos parents croient en nos capacités, nous font confiance, nous rassurent favorisée de toute évidence le développement de notre estime de soi, note la psychologue. En revanche, grandir avec dérange, qu'on ne répond pas aux attentes de nos parents, ou encore avec un père ou une mère instable vient la brin relationnelles vécues dans notre enfance et notre adolescence sont fondamentales dans notre estime de soi, dans la confiance en soi, et donc dans notre capacité à nous affirmer.»

Même si on croit en soi et qu'on n'a habituellement pas de difficulté à prendre sa place, il peut arriver qu'on s'efface dans notamment lorsqu'on se trouve dans un environnement hostile et toxique. Parmi les cas classiques: un supérieur avare et prodigue de critiques pernicieuses, une belle-mère qui nous fait toujours nous sentir inadéquate, des enfants qui abusent. Paradoxalement, certains de ces contextes persisteront justement parce qu'on n'a jamais osé manifester nos besoins et s déjà tenté d'exprimer notre avis et qu'on a été mal reçu plusieurs fois, on peut être échaudé.

### 3 Qu'arrive-t-il si on ne s'affirme pas?

Tout d'abord, nos besoins risquent de ne jamais être satisfaits. Ensuite, on s'expose à «des effets délétères à long term Grou. Quelqu'un qui ne s'affirme pas, c'est quelqu'un qui refoule colère, frustration, chagrin, et qui accumule, accumule, acc que d'exploser, on implose. Et, en retour, ça pave la voie aux troubles anxieux et à la dépression, les deux conséquences le ne jamais s'exprimer.»

Pour Colette Portelance, ne pas s'affirmer revient ni plus ni moins à «donner aux autres tout le pouvoir sur notre vie. On vit constante. On a le sentiment d'être incapable, de ne rien valoir, de ne rien décider.» Car s'affirmer est libérateur. Et ce l'emporter sur la peur. «On ne banalise pas cette peur pour autant: on la regarde en face, parce qu'elle est réelle, ajoute le travail sur soi à faire en amont pour arriver à l'affirmation de soi».

### 4 Par où commencer?

On le fait à petits pas. «Une personne qui ne s'est jamais affirmée vivra assurément de l'anxiété», prévient Christine Gr débiter en douceur, par exemple avec un commis qui se trompe à la caisse, une amie qui rit de notre allure ou devant un n L'important est de sortir de sa léthargie et de faire le premier pas, à notre rythme. En v communiquant clairement et calme points de vue, on travaille à e-x-i-s-t-e-r. Chaque être humain en a le droit. Et si l'anxiété ou un autre motif nous en e consulter un psychologue pour y voir plus clair. «Parce que réussir à s'affirmer permet de se sortir d'une souffrance qui p psychologue.

### 5 Comment y parvenir?

Voici quelques clés pour apprendre à s'affirmer, peu importe les circonstances.

✓ **Communiquer sagement.** On instaure un climat de confiance, on fait preuve de bienveillance, on reste authentique et on sentiments plutôt que sur des faits. «Quand on est capable de s'exprimer correctement, nos relations sont plus équilibrées plus sécurisantes», affirme Christine Grou, qui suggère aussi de s'instruire, par exemple en lisant des ouvrages sur le sujet («

✓ **Adopter le bon ton.** Rien ne sert de se montrer agressif, colérique ou accusateur. L'autre risque alors de vouloir se défendre certainement une dispute plutôt qu'une conversation équilibrée.

✓ **Trouver le bon moment.** On ne règle pas un besoin non satisfait dans notre couple en remplissant le lave-vaisselle, pas à chaud, galvanisé par nos nouvelles résolutions, à une remarque blessante de notre belle-sœur dans une réunion de fa cette dernière à prendre un café et on lui explique alors les choses calmement, en lui disant par exemple: «J'essaie d'au personnelle, et quand tu ris de mes choix vestimentaires, de mes cheveux ou de mon manque de culture devant les autres, diminuée, et ça me rend triste. Comme je tiens à maintenir une bonne relation avec toi, je voulais t'en faire part avant notr famille.»

✓ **Connaître nos besoins et nos limites.** Il faut savoir ce qu'on veut et ne veut pas, mais aussi ce que notre collègue, conj pour y répondre, souligne Colette Portelance. «Il peut être insécurisant pour l'autre de ne pas savoir quoi faire concrètement qu'on exprime.» La belle-famille abuse de notre hospitalité? Au lieu de lui asséner qu'on se sent envahi, on pose nos limit j'aime vous recevoir, mais tous les dimanches, c'est devenu drainant pour moi. Je continuerai avec plaisir à vous réunir aut au moment que je jugerai opportun, selon mon emploi du temps.»

✓ **Laisser de l'espace à l'autre.** La personne voudra réagir à nos propos. Il importe donc de savoir l'écouter, elle aussi.

✓ **Accepter le désaccord.** «En psychologie, il existe un concept appelé "altérité", explique Christine Grou. Ça signifie la ça que l'autre est différent de nous. On ne peut donc pas lui demander de penser comme nous.»

✓ **Revendiquer sans ordonner.** S'assumer, ne pas se laisser inférioriser, ridiculiser ou culpabiliser parce qu'on exprime son opinion et le manifester clairement, «ce n'est pas donner un ordre, assure Colette Portelance. Ça ne veut pas dire que l'autorité qu'on lui propose, surtout si ça change ses habitudes. Mais au moins, on se sera exprimé, ce qui donne la chance à notre état, éventuellement, comblé.»

✓ **S'occuper de notre propre nombril.** Littéralement. «En général, le problème ne vient pas des autres, rappelle la thérapie de rendre responsables de notre insatisfaction si on ne la leur a pas exprimée. On n'a pas non plus à se concentrer sur la responsabilité, ça ne donne strictement rien. Tout ce qu'on nourrit alors, c'est notre ressentiment et notre frustration.»



### *Horaire des messes de BEAUCANTON*

Samedi, 15 février à 19h : (A. Rémy)  
Repos d'Angèle et Benoît Bluteau/maman

Samedi, 29 février à 19h : (A. Rémy Nduwayo) ANNULÉE  
Repos de Léo Audet/Micheline

Samedi, 8 mars à 19h

Samedi, 22 mars à 19h

Samedi, 5 avril à 19h

### *Horaire des messes de VAL-PARADIS*

Samedi, 15 février à 19h  
Repos de Jean-Guy Boily/collecte du service

Samedi, 29 février à 19h  
Repos de Marguerite T.-Bergeron/collecte du service

Samedi, 8 mars à 19h  
Repos de Victor Gagnon/collecte du service

Samedi, 22 mars à 19h  
Repos de Gisèle Gauthier/collecte du service

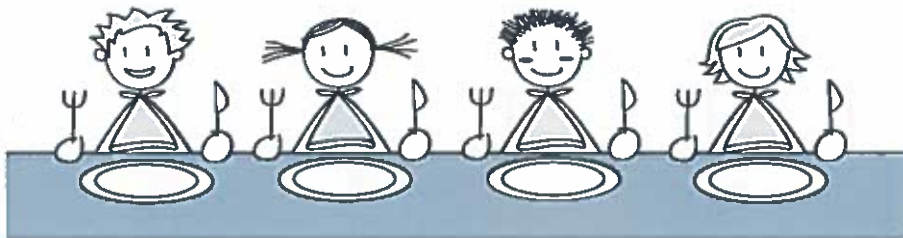
Samedi, 5 avril à 19h  
Repos d'Aurèle Bouchard/collecte du service

Samedi, 19 avril à 19h  
Repos de Ghislain Boily/collecte du service



## Village en santé Valcanton

### **Repas communautaire servi à la salle du Pavillon multifonctionnel de Beaucanton**



Un repas est servi tous les lundis midi à la salle multiservice de Beaucanton (aréna) au montant de 5 \$.

Ce repas s'adresse à toute la population, amenez vos amis, votre famille. C'est un endroit agréable pour se rencontrer tout en mangeant un très bon repas.

Faites de Beaucanton un endroit dynamique où il fait bon vivre.

Nous vous remercions d'encourager notre organisme, **Village en santé Valcanton**, à la réussite du repas communautaire. Nous travaillons à amener de la diversité et des activités dans votre milieu. Votre participation est importante.

Au plaisir de vous servir.

## CALENDRIER DE FÉVRIER 2020 POUR LES LOISIRS DE VALCANTON

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
<b>17</b> -Vente de billet pour le spectacle Les grandes crus des 8h00 -15h10 Raquette Parascolaire -19h Méditation Carrefour 19h à 21h Tir à l'arc	<b>18</b> Tir à l'arc 12h à 15h  Cours de patinage artistique 18h à 19h30	<b>19</b> Tir à l'arc 12h à 15h	<b>20</b> Tir à l'arc 19h à 21h	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>24</b> -15h10 Raquette Parascolaire  -19h Méditation Carrefour  19h à 21h Tir à l'arc	<b>25</b> Tir à l'arc 12h à 15h	<b>26</b> Tir à l'arc 12h à 15h	<b>27</b> Tir à l'arc 19h à 21h	<b>28</b> Mini carnaval Pour les 5 à 12 ans Disco patin 18h à 21h Aréna Beaucanton	<b>29</b>	

## Calendrier de MARS 2020 pour les loisirs de Valcanton

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2 -10h Bouge dans ton élément Beaucanton -19 Méditation Carrefour -Tir à l'arc 19h à 21h	3 Tir à l'arc 12h à 15h -18h à 19h30 Patinage artistique	4 Tir à l'arc 12h à 15h	5 Tir à l'arc 19h à 21h	6	7	8
9 -10h Bouge dans ton élément Beaucanton -19 Méditation Carrefour -Tir à l'arc 19h à 21h	10 Tir à l'arc 12h à 15h	11 Tir à l'arc 12h à 15h	12 -12h Bodygroove Primaire -Tir à l'arc 19h à 21h	13	14	15
16 -10h Bouge dans ton élément Beaucanton -19 Méditation Carrefour -Tir à l'arc 19h à 21h	17 Tir à l'arc 12h à 15h	18 Tir à l'arc 12h à 15h	19-12h Bodygroove Primaire -Tir à l'arc 19h à 21h	20	21	22
23 -10h Bouge dans ton élément Beaucanton -19 Méditation Carrefour -Tir à l'arc 19h à 21h	24 Tir à l'arc 12h à 15h	25 Tir à l'arc 12h à 15h	26 -12h Bodygroove Primaire -Tir à l'arc 19h à 21h	27	28	29
30 -10h Bouge dans ton élément Beaucanton -19 Méditation Carrefour -Tir à l'arc 19h à 21h	31 Tir à l'arc 12h à 15h					

LES GRANDES  
CRUES



**11 avril 2020**

**Sous sol de l'église de Beaucanton**

**20 h**

(ouverture des portes des 19h)

**Soirée dansante avec DI YAN**

**Service de bar sur place**

**Place limitée pour le spectacle**

**Billet 40\$**

**Infos : Marie -Pierre Bergeron**

**819-941-2101 poste 225**

**Organisé par les loisirs de Valcanton**

**PIC-COLLAGE**

# Vente de billets pour les grandes crues

Seulement 200 billets de dispo



**Dès lundi le 17 février 2020  
8:00**

- En personne : Stéphanie Beaudoin  
travailleuse de proximité
- par téléphone 819-941-2141  
poste 225  
Marie-Pierre Bergeron
- Épicerie G Bergeron Val-Paradis

**Billet  
40\$**

Pour les achats par téléphone, il sera seulement  
possible de le faire par virement Interac:  
819-333-0194 ou gaber\_109@hotmail.ca

**PIC-COLLAGE**

---

# SALLE DE TIR À L'ARC

---

(sous-sol de l'Église de Beaucanton)



C'est avec fierté que nous avons inauguré la salle de tir à l'arc le 6 février dernier. Ce beau projet a été réalisé grâce à la contribution financière de la localité de Valcanton et Loisir Sport Baie-James. Un merci infini à la Fabrique de Beaucanton pour leur collaboration et implication bénévole dans le projet. Viens voir le parcours de 10 cibles 3D. 😊

## HORAIRE DE LA SALLE DE TIR :

\*Lundi 19h à 21h

\*Mardi 12h à 15h

\*Mercredi 12h à 15h

\*Jeudi 19h à 21h

Coût minime de 2\$ pour pouvoir pratiquer 😊

Bienvenue à tous

Pour plus d'infos : Marie-Pierre Bergeron 819-941-2101 poste  
225



## DEJOUER LE FROID!

---



20 janvier 2020

La marche n'a pas son pareil pour bouger chaque jour. Et les conditions hivernales ne devraient pas vous empêcher de pratiquer cette activité. Lancez-vous! Après tout, il ne s'agit pas d'une expédition au pôle Nord! Noircœur, froid, neige, trottoirs glacés... Découvrez comment venir à bout de ces obstacles.

---

### «LES TROTTOIRS SONT ENNEIGES.»

---

Voilà un beau défi! Plus il y a de neige, plus vous devez soulever les genoux et les pieds. Cela fait travailler davantage votre cœur et les muscles de vos jambes. En prime, vous développez votre équilibre en enjambant les bancs de neige.

---

### «C'EST GLACE.»

---

Portez des bottes à semelles antidérapantes et utilisez un bâton de ski ou de marche comme soutien si nécessaire. Il existe également des semelles à petits crampons ou encore à serpentins qui s'ajustent à la plupart des bottes d'hiver.

---

### «IL FAIT TROP FROID.»

---

Si on grelotte, c'est signe qu'on n'est pas habillé convenablement. Quand on prévoit bouger un peu, on opte pour des vêtements en fibres synthétiques plutôt qu'en coton et on adopte la formule de l'oignon: au lieu d'enfiler un seul gros manteau, on superpose plusieurs couches de vêtements (sous-vêtements, col roulé, chandail plus chaud...). On choisit aussi des bottes imperméables et on met une tuque, car la tête est une vraie cheminée par où s'échappe la chaleur.

## DEJOUZ LE FROID! (SUITE)

---

### «JE N'AIME PAS SORTIR SEUL QUAND IL FAIT NOIR.»

---

N'y a-t-il pas un autre moment de la journée, le matin ou le midi, auquel la marche pourrait s'intégrer à votre horaire? Même si elle ne dure que 15 minutes, ça fait déjà beaucoup de bien. Et le soir, vous pouvez peut-être demander à votre conjoint ou à votre voisin de vous accompagner.

### «J'AI PEUR DE ME FAIRE HEURTER PAR UNE VOITURE LE SOIR.»

---

Choisissez votre trajet en évitant les routes qui présentent des dangers importants et faites-vous voir! Portez des vêtements clairs si possible et posez des bandes réfléchissantes sur vos manches. Des réflecteurs (comme sur les vélos), une lampe de poche ou une lampe frontale peuvent aussi vous rendre plus visible.

### «JE N'AIME PAS VRAIMENT MARCHER.»

---

Glissade, patin, ringuette, hockey-bottines, soccer ou football sur neige, construction d'un fort, bataille de balles de neige, concours de bonshommes de neige... S'amuser dehors en famille, ça fait aussi bouger, et ça réchauffe vraiment! Mieux encore, c'est très agréable, surtout quand on finit le tout avec un bon chocolat chaud!

D'ailleurs, saviez-vous que l'entrée dans les parcs de la Sépaq ainsi que le prêt d'équipement sont gratuits en tout temps pour les jeunes de 17 ans et moins? [Découvrez l'expérience famille Sépaq](#): il n'y a pas de raison de ne pas en profiter!

Partager cet article :

- [Partagé sur Facebook](#)
- [Partagé sur Twitter](#)
- [Envoyé par courriel](#)

## Cocktail pétillant triple sec et framboise

Les petits fruits rouges sont fort à propos pour la fête de l'amour!

### Ingrédients

50 ml cl de Cointreau

20 ml de lime

5 framboises

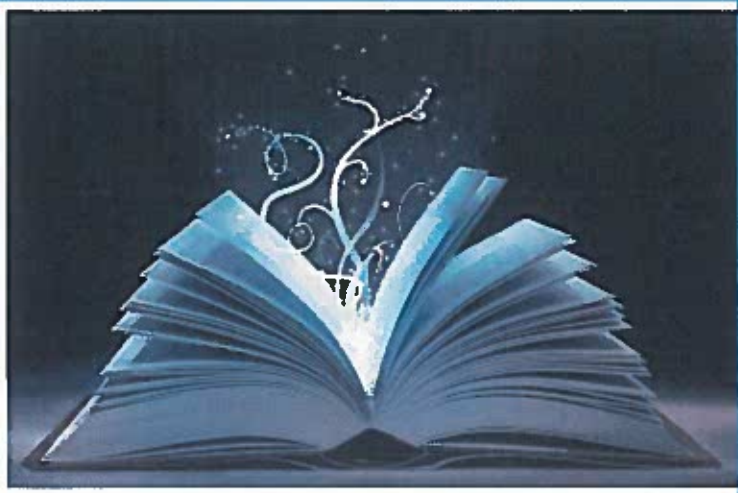
3 glaçons

100 ml de limonade

### Préparation

1. Verser le triple sec dans un doseur à cocktail et ensuite dans un shaker.
2. Ajouter le jus de lime et les framboises.
3. Écraser le mélange avec pilon et ajouter les glaçons.
4. Refermer le shaker et secouer le mélange pendant 10 secondes.
5. Verser dans un verre et compléter avec de la limonade.
6. Décorer avec une brochette de framboises réalisée à l'aide d'un cure-dents.





AVIS À LA POPULATION. SI VOUS AVEZ DES LIVRES QUI DORMENT DANS LE PLACARD OU DANS DES BOITES. NOUS SERIONS HEUREUX DE REDONNER UNE DEUXIÈME VIE À CES VOLUMES DONC SI VOUS SOUHAITEZ NOUS EN FAIRE DON CONTACTEZ-NOUS.

Les heures d'ouverture de la bibliothèque seront :  
Mercredi et Vendredi : 18h00 à 19h30



Vous avez accès gratuitement aux ordinateurs avec haute vitesse pendant les heures d'ouverture.

Si vous avez des demandes spéciales, nous vous offrons la possibilité de commander les livres que vous désirez.

Demandez votre numéro d'utilisateur et votre NIP pour visiter le site du réseau biblio, pour consulter votre dossier, faire des réservations et découvrir les livres numériques disponibles.

Kamishibai disponible, sur réservation et animation pour tout-petits et enfants préscolaires sur demande seulement, contactez-nous.




Inscription gratuite pour tous!

Aucuns frais d'abonnement. Bienvenue à tous et bonne lecture...

Annie Lavoie, préposée Tél. : 819-941-2101 composez poste 229

Pour me joindre par courriel : [beaucanton@reseaubiblioatnq.qc.ca](mailto:beaucanton@reseaubiblioatnq.qc.ca)

**LOCALITE DE VALCANTON**  
**CALENDRIER DE LA CUEILLETTE DES ORDURES MÉNAGÈRES**  
**ET DES MATIÈRES RECYCLABLES 2020**

 Collecte des ordures régulières - débutant à 7 h  
 Collecte des matières recyclables - débutant à 7 h  
 Ouverture du dépôt en tranchée - 8 h 30 à 16 h

JANVIER						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

MARS						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

MAI						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUILLET						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

SEPTEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

NOVEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

FÉVRIER						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

AVRIL						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JUIN						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

AOÛT						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

OCTOBRE						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

DECEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## PREMIERS RÉPONDANTS

### BEAUCANTON

- **Christian Bergeron, Beaucanton** 819 301-7715
- **Cellulaire conjointe** 819-941-2649
- **Érika Larouche, Beaucanton,** 819 301-7121
- **Cellulaire** 819-301-2036
- **Cellulaire** 819 301-3066

### VAL-PARADIS

- **Jessy Bergeron, Val-Paradis,** 819 301-6095
- **Claudette Desgagnés, Val-Paradis** 819 941-2119
- **Cellulaire** 819 339-8978
- **Liliane Thibaudeau, Val-Paradis,** 819 941-2028
- **Gaétan Lavoie, Val-Paradis,** 819-520-0878

### VILLEBOIS

- **Jennifer Boucher, Villebois** 819 941-2057
- **Cellulaire** 819 339-0889
- **Travail** 819-947-8291# 121
- **Claire Chabot, Villebois** 819 941-6506

**Veillez noter que les défibrillateurs (DEA) sont à votre disposition:**

**Beaucanton: Patinoire et vestiaire à l'entrée du CLSC**

**Val-Paradis: Épicerie G. Bergeron et salle communautaire**

**Villebois: gymnase**

**Nous avons besoin de personnes intéressées de s'impliquer afin d'offrir un service de premier répondant dans tous les secteurs du Nord. Si intéressée bien vouloir communiquer avec Nancy Bureau au 819-941-3007.**