



# *Le Mirador*

VALCANTON NO. 93

SEPTEMBRE 2019

## **BONNE CHANCE AUX CHASSEURS!**



## **BONNE RENTRÉE SCOLAIRE À TOUS LES ÉTUDIANTS ET PROFESSEURS**

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

Stéphanie Beaudoin

Renée Bégin

Nancy Bureau

Annie Lavoie

Karine Lacroix

Richard Lafond

Nelson Tremblay

Christine Raymond

Nancy Bureau

Ligne Jaune

officière municipale et bibliothèque de Val-Paradis

infirmière de milieu

bibliothèque de Beaucanton

Maison des Jeunes Décentralisées

responsable réseau égout et alimentation en eau potable

président de la localité

Carrefour Jeunesse emploi

Infirmière de milieu

## 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,**

**Après un super bel été et la période de vacances bien mérités, la vie de citoyen reprend son cours normal. Que ce soit les repas communautaires dans les deux villages où la formation dans le secteur minier.**

**En ce qui concerne la gestion des lots intramunicipaux, une nouvelle entente de gestion entre le GREIBJ et la MFFP devrait être ratifiée sous peu, puisque désormais cela s'appellera le TFR (Territoire Forestier Résiduel). Pour ceux qui se demandent où vont les profits de coupe de bois sur les lots intras, ils seront affectés exclusivement à l'aménagement forestier.**

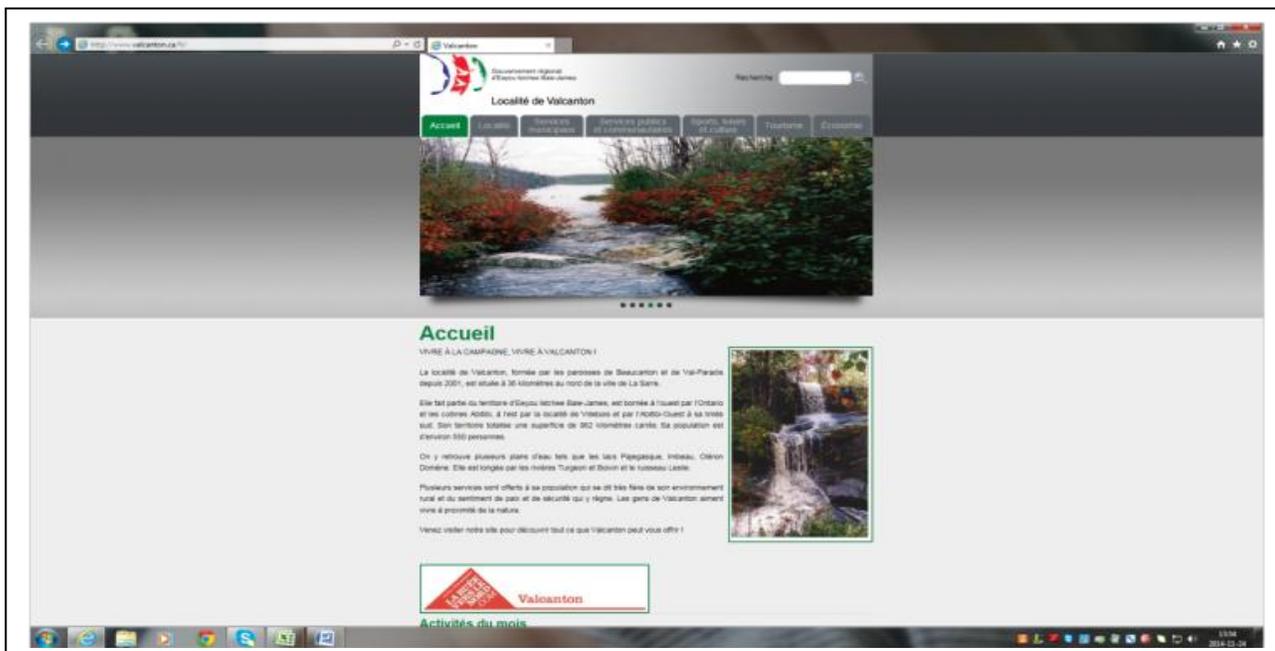
**Des travaux de débroussaillage des abords de chemins ont été réalisés dans le secteur de Val-Paradis au bord des rangs.**

**Sous peu nous verrons beaucoup de transports lourds dans le secteur de la route des Richesses, entre l'école et le dépanneur, à Val-Paradis, vous devrez donc être vigilants.**

**Je profite de cette occasion, pour vous souhaiter, à tous les chasseurs(ses) une bonne chasse, surtout soyez très prudents et respectueux de la nature.**

**À bientôt,**

**Nelson Tremblay  
Président**



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 sont affichés.

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



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)**

## 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, faire 819-941-2361, poste 8228.

Vaccination antigrippale

Novembre 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				<b>1</b>	<b>2</b>
<b>4</b>	<b>5</b> <u><b>PALMAROLLE</b></u> Église 12h30 à 18h	<b>6</b> <u><b>TASCHEREAU</b></u> Aréna 12h15 à 17h15	<b>7</b> <u><b>LA SARRE</b></u> Centre St- André 10h30 à 17h30	<b>8</b> <u><b>LA SARRE</b></u> Centre St- André 12h30 à 19h	<b>9</b>
<b>11</b> <u><b>MACAMIC</b></u> Haut aréna 12h30 à 18h	<b>12</b> <u><b>BEAUCANTON</b></u> CLSC 12h15 à 17h15	<b>13</b>	<b>14</b> <u><b>DUPARQUET</b></u> Centre des loisirs 12h15 à 17h15	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b> <u><b>NORMÉTAL</b></u> Salle des loisirs 12h15 à 17h15	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b> <u><b>DUPUY</b></u> Aréna 9h30 à 15h30	<b>28</b>		

Pour prendre rendez-vous consultez → [www.clicsante.ca](http://www.clicsante.ca) ←  
Ou téléphonez à partir du 15 octobre au : 1-844-616-2016

## SERVICE FORMATION CONTINUE NORD-DU-QUÉBEC

OFFERT PAR L'ADMINISTRATION RÉGIONALE BAIE-JAMES  
EN COLLABORATION AVEC LE CONSEIL DE LA CULTURE DE L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

# AUTOMNE 2019



### ATELIER DE PEINTURE : L'ABSTRAIT ET LE FIGURATIF AVEC NORBERT LEMIRE

Cet atelier de formation s'adresse aux peintres qui désirent mettre à profit leur créativité et leur imagination.

Samedi 14 et dimanche 15 septembre 2019 | Matagami | 30 \$ |



### JE ME DÉMARQUE COMME ARTISTE GRÂCE À MON DOSSIER AVEC JOSÉE FAFARD

Présentez vos couleurs et démarquez-vous en tant qu'artiste.

Samedi 5 octobre 2019 | Chibougamau | 30 \$ |

Précédant cette formation, le vendredi 4 octobre, une séance d'information sur les procédures et les paramètres de dépôt pour les projets de 1 % sera offerte gratuitement par Laurence Breton, chargée de projet, intégration des arts à l'architecture au ministère de la Culture et des Communications. Inscription obligatoire.



### FINANCER SES PROJETS CULTURELS : PLANIFICATION STRATÉGIQUE ET FINANCEMENT PRIVÉ AVEC MEGGIE SAVARD

Cette formation s'adresse aux travailleurs culturels, aux gestionnaires et aux artistes de toutes les disciplines.

Lundi 28 octobre 2019 | Lieu selon la provenance des participants | 30 \$ |

### RÉDACTION EFFICACE POUR LE WEB AVEC MARIE-JACQUES ROULEAU

Apprenez les clés d'une rédaction Web grâce à cette formation à la fois pratique et théorique, offerte à distance en 4 séances :

ÉCRIRE AVEC UN OBJECTIF EN TÊTE  
CONCILIER L'ÉCRITURE POUR LES ROBOTS ET POUR LES HUMAINS — LE RÉFÉRENCIEMENT  
ÉCRIRE POUR FACILITER LA LECTURE À L'ÉCRAN  
ÉCRIRE POUR LES MÉDIAS SOCIAUX

Lundis 18, 25 novembre, 2 et 9 décembre 2019 | 30 \$ |



Grâce au soutien financier du gouvernement du Québec, l'Administration régionale Baie-James, en collaboration avec le Conseil de la culture de l'Abitibi-Témiscamingue, offre à prix très avantageux des activités de formation aux artistes, artisans et écrivains professionnels, émergents ou en voie de professionnalisation ainsi qu'aux travailleurs culturels du Nord-du-Québec.

Une volonté d'occupation du territoire nous anime dans le choix des lieux où se tiennent les formations. Les personnes qui demeurent à plus de 50 kilomètres du lieu de la formation peuvent avoir droit à un remboursement des frais de déplacement. Pour plus de détails, consultez notre site Web.

### APPEL DE FORMATION

Vous pouvez demander une formation sur mesure, orientée vers vos besoins, et choisir, s'il y a lieu, le formateur ainsi que le lieu et la date de la formation.

Pour faire un appel de formation, vous devez obligatoirement former un groupe constitué d'au moins 5 artistes, artisans, écrivains ou travailleurs culturels desservis par l'Administration régionale Baie-James. Les formations peuvent être offertes sous forme d'ateliers, de conférences ou de cours.

Vos demandes de formation devront être déposées au plus tard le 1<sup>er</sup> décembre pour la session Hiver-Printemps et le 1<sup>er</sup> juin pour la session Été-Automne.

Pour plus de détails, consultez la section **Appels de formation, demandes et suggestions** de notre site Web.

### PERFECTIONNEMENT INDIVIDUEL

Un artiste ou un intervenant culturel peut obtenir du soutien pour une formation sur mesure individualisée. Pour présenter une demande de perfectionnement individuel, vous devez identifier votre besoin de formation, posséder une offre de service d'un formateur avec un contenu y répondant et être en mesure de déterminer les répercussions que cette formation aura sur votre carrière ou l'impact qu'elle aura dans le développement de votre organisation. Votre demande devra être présentée au moins 6 semaines avant le début de l'activité.

Pour les procédures, les paramètres et les formulaires relatifs à la présentation de votre demande de perfectionnement, consultez notre site Web à la section **Perfectionnement individuel**.

### COORDINATION DU SERVICE DE FORMATION CONTINUE

formation.ndq@ccat.qc.ca  
819 764-9511, poste 27  
ccat.qc.ca/formation

Avec la participation financière de :



INFORMATION ET INSCRIPTIONS  
[ccat.qc.ca/programmationndq.html](http://ccat.qc.ca/programmationndq.html)

## PROGRAMME « RénoRégion »

La Municipalité Régionale de Comté d'Abitibi, vous informe que le gouvernement du Québec a annoncé une enveloppe budgétaire allouée au programme d'aide à la réparation « RénoRégion » pour 2019-2020.

Pour plus d'information additionnelle, vous pouvez communiquer avec Madame Renée Bégin au 819-941-2101 poste 222 ou vous rendre sur le site [www.mrcabitibi.qc.ca](http://www.mrcabitibi.qc.ca) dans services aux citoyens.

## IMPORTANT – IMPORTANT – IMPORTANT

Je demande à tous les automobilistes qui circulent sur la route 393 de ralentir et de laisser un périmètre de sécurité pour tous les marcheurs. Comme nous n'avons pas de sentier aménagé pour marcher, nous devons marcher sur le chemin public donc la vigilance est mise.



# DES REPERES POUR TON PARCOURS!?!?



DE L'INFORMATION SUR  
LES PROGRAMMES  
D'ÉTUDES, PRÊTS ET  
BOURSES, INSCRIPTIONS  
EN LIGNE, NORMES  
DU TRAVAIL, ETC...



## REPAS COMMUNAUTAIRES

Les repas communautaires sont recommencés  
À Beaucanton tous les lundis et à Val-Paradis du lundi au jeudi.

Une soupe est servie à l'école du lundi au mercredi.

Bienvenue à tous! *Comité valcanton village en santé*

# LIGNE JAUNE

## TRAVAIL DE MILIEU

*Bonjour à tous,*

*Il me fait plaisir de vous annoncer que je suis de retour au travail de milieu de VVB.  
N'hésitez donc pas à me contacter au besoin.*

*Ligne jaune a pour but d'offrir des services de prévention, de promotion et d'accompagnement,  
afin d'améliorer la qualité de vie des jeunes dans leur milieu de vie, à l'aide d'une approche  
globale de proximité en milieu rural.*

*Le rôle de la travailleuse de proximité est d'offrir l'écoute, le soutien, la documentation et  
l'information sur différentes problématiques.*

*Stéphanie Beaudoin*

*Travailleuse de proximité*





Bonjour à tous!

Nous sommes de retour au travail depuis le 3 septembre avec une tonne de nouveaux projets!

La semaine des Maisons de jeunes arrive à grand pas et cette année, plusieurs jeunes de VVB auront la chance de pouvoir assister à un week-end de conférence, formation et spectacle lors d'un colloque régional intitulé : « Estime-toi! »



Aussi, le Marché de Noël sera de nouveau de retour cette année les 29-30 Novembre 2019 au Carrefour communautaire de Val-Paradis. Restez à l'affût pour avoir tous les détails!

*Marché de Noël*





## **CONTRÔLE DES ANIMAUX SPCA-Gestion animalière**

La SPCA Abitibi-Ouest dessert maintenant notre localité. Voici ce qu'elle offre comme services à tous les citoyens de Valcanton.

Tout d'abord, la SPCA accueille les chats et les chiens dont vous voulez vous départir ou les animaux qui sont retrouvés errants dans la localité. Vous pouvez également nous contacter afin de faire une plainte concernant un animal de compagnie.

La SPCA est responsable dorénavant de faire respecter les règlements municipaux concernant les animaux de compagnie (vous pouvez consulter le règlement no 21.02 sur le site web de la localité [www.valcanton.ca](http://www.valcanton.ca) ou au bureau de la localité.

Pour les propriétaires de chien ou de chat, vous devez vous procurer une médaille pour votre animal directement à la SPCA Abitibi-Ouest située au 29, 9<sup>e</sup> Avenue Ouest à La Sarre du lundi au vendredi de 9 h à 17 h et le samedi de 10 h à 15 h. Pour toute information, veuillez appeler au 819-301-7555.

### **Le coût annuel de la licence est de :**

- 10 \$ pour un chat stérilisé
- 20 \$ pour un chat non stérilisé
- 15 \$ pour un chien stérilisé
- 25 \$ pour un chien non stérilisé

Nous vous rappelons que l'achat et le renouvellement des médailles pour vos chats et chiens, en plus d'être obligatoire en vertu du règlement municipal, sont les principales sources de revenus de la SPCA d'Abitibi-Ouest, lui permettant ainsi de poursuivre sa mission.

Si votre animal n'a toujours pas sa licence, venez-vous en procurer une dès maintenant!

Merci de votre compréhension habituelle!

## Les besoins de sommeil avec l'âge

Les conséquences de l'insomnie se font vite sentir et incluent : de la fatigue, de la somnolence, de l'irritabilité, des pertes de mémoire et de la difficulté à se concentrer durant le jour.

L'insomnie tend à accentuer les symptômes de certains problèmes de santé : les migraines, les douleurs, les problèmes digestifs, etc.

Si le fait de passer quelques nuits blanches occasionnellement n'est pas inquiétant, un manque chronique de sommeil peut chambouler les activités quotidiennes et causer :

- Des difficultés scolaires
- Au travail, de l'absentéisme ou du présentéisme (être présent de corps et non d'esprit)
- Des accidents au travail et des accidents de la route

### Les facteurs de risque de l'insomnie (Troubles du sommeil)

- Une température inadéquate, un éclairage et des bruits trop importants, une nuit de sommeil en haute altitude ou avec un ronfleur, etc.
- Le décalage horaire, le travail de nuit ou des changements fréquents dans l'horaire de travail.
- Une mauvaise hygiène du sommeil (des siestes trop longues, un manque d'activité physique, des heures de sommeil irrégulières, etc.).
- Des changements dans la routine (exemple : une nuit dans une chambre d'hôtel, la consommation excessive de caféine durant la journée ou avant le coucher).
- Un sevrage (exemple : quand on cesse l'usage du tabac ou des somnifères).
- Le tabagisme, surtout en soirée.

### Prévention

Voici quelques trucs qui encouragent le sommeil :

- Faire de 20 à 30 minutes d'exercice par jour. Cependant, plusieurs personnes dorment moins bien lorsqu'elles pratiquent un exercice physique vigoureux moins de 2 à 3 heures avant le coucher.
- Dormir sur un bon matelas et dans une chambre sombre et silencieuse, avoir recours à des bouchons au besoin.
- Certaines personnes dorment mieux quand il y a un bruit de fond léger et constant (comme celui d'un ventilateur), qui couvre des bruits plus forts venant de l'extérieur.
- Il est conseillé de dormir dans une chambre dont la température se situe autour de 18°C.
- Éviter de manger tard le soir, car la digestion maintient éveillé.
- Un souper riche en glucides et faible en protéines contribuerait à un bon sommeil en stimulant la production de 2 hormones impliquées dans le sommeil.

### Pour mieux dormir :

- Certaines routines de relaxation peuvent aider à s'endormir.
- Dans les heures qui précèdent le coucher, privilégier des activités calmes, qui demandent peu d'énergie.
- Se coucher seulement lorsqu'on a envie de dormir.
- Ne pas rester au lit lorsqu'on est éveillé depuis plus de 20 à 30 minutes.
- Se lever le matin à une heure fixe.
- Faire une courte sieste de 10 minutes peut être bénéfique.

Les besoins moyens de sommeil	
Groupes d'âge	Heures par jour
0 à 2 mois	16,5 à 18,5
2 à 12 mois	14 à 15
12 à 18 mois	13 à 15
18 mois à 3 ans	12 à 14
3 à 5 ans	11 à 13
5 à 12 ans	9 à 11
Adolescents	8,5 à 9,5
Adultes	7 à 9

Nancy Bureau, infirmière CLSC de Beaucanton 819-941-3007

### **Note bien :**

**Le Club d'Amitié de La Sarre, ne prête plus de matériel tel que : lit électrique, béquilles, chaise roulante etc. Dorénavant, vous pouvez contacter Orthèse d'Amos au 1-888-833-5226, pour prêt de matériel.**

## 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.

## *Horaire des messes de VAL-PARADIS*

- Le, 28 septembre  
Repos de Michèle Tremblay – collecte
- Le, 12 octobre  
Pour les parents défunts de Lisette et Laurent Tremblay
- Le, 26 octobre  
Hommage à la Ste-Vierge pour faveur obtenue
- Le, 9 novembre  
Repos de Marie-Berthe Gagnon – collecte
- Le, 23 novembre  
Repos de Joseph Desgagnés - Claudine Desgagnées.



## CIToyENS ET PARENTS CONCERNÉS PAR LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE DES ÉLÈVES FRÉQUENTANT L'ÉCOLE DE NORMÉTAL

♣ Saviez-vous qu'en juin dernier, le club des petits déjeuners de l'école de Normétal a permis à 70 enfants de manger sainement dans une atmosphère familiale et conviviale?



♣ Saviez-vous que le club des petits déjeuners permet à ces enfants de débuter leur journée du bon pied tout en favorisant la création de liens positifs ; ingrédients indispensables à une journée académique productive?

Vous avez envie de faire un cadeau à un enfant ?  
De lui donner une chance " d'alimenter" son estime de soi ?

**Venez faire la différence dans leur vie avec nous:)**

Nous recherchons des personnes motivées comme nous que ce soit pour cuisiner, servir les repas ou faire la vaisselle...

Rejoignez notre équipe dynamique!



Pour informations :

☎ -Danièle Frenette : 819 788-2244  
☎ Marielle Camirand : 819 788-2874





## CONSERVONS NOTRE DÉPOTOIR – SOYONS VIGILANT RÉCUPÉRONS

### Quoi mettre dans mon bac bleu?

Les matières déposées dans le bac bleu doivent être en vrac dans le bac, c'est-à-dire que les matières ne doivent pas être mises dans des sacs comme vous avez l'habitude de le faire pour les déchets déposés dans le bac vert.

Le recyclage, c'est facile! Pour vous aider, demandez-vous :

- Est-ce en plastique, en verre, en métal ou en papier et carton?
- Est-ce un contenant, un emballage ou un imprimé?

Si la réponse à ces deux questions est OUI, et bien ça va dans le bac bleu!  
Référez-vous à l'encadré ci-dessous pour vous aider.



### Matières acceptées dans le bac de récupération

Contenants, emballages, imprimés et journaux

▶▶▶ VISEZ vert

PAPIER ET CARTON	PLASTIQUE	VERRE	MÉTAL
<ul style="list-style-type: none"><li>▶ journaux, circulaires, revues</li><li>▶ feuilles, enveloppes et sacs de papier</li><li>▶ livres, annuaires téléphoniques</li><li>▶ rouleaux de carton</li><li>▶ boîtes de carton</li><li>▶ boîtes d'œufs</li><li>▶ cartons de lait et de jus à pignon</li><li>▶ contenants aseptiques (type Tetra Pak™)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ bouteilles, contenants et emballages de produits alimentaires, de boissons, de cosmétiques, de produits d'hygiène personnelle et d'entretien ménager identifiés par un de ces symboles :</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>▶ bouchons et couvercles</li><li>▶ sacs et pellicules d'emballage</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ bouteilles et pots, peu importe la couleur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ papier et contenants d'aluminium</li><li>▶ bouteilles et canettes d'aluminium</li><li>▶ boîtes de conserve</li><li>▶ bouchons et couvercles</li></ul>
			

## La préparation des matières recyclables

Il est important de préparer adéquatement les matières recyclables afin qu'il y ait le moins de pertes possible en plus de diminuer les mauvaises odeurs qui se dégagent des matières mal rincées.

- Détacher le papier des autres matériaux (exemple : détacher le boudin du document boudiné);
- Défaire les boîtes de carton;
- Enlever et récupérer les bouchons et les couvercles;
- Exceptionnellement, mettre les sacs de plastique mous dans un sac de plastique mou (les sacs dans le sac);
- Il n'est pas obligatoire de rincer les contenants, toutefois, il est recommandé de le faire pour des raisons d'hygiène;
- Déposer en vrac dans le bac bleu.

**ACTUELLEMENT IL Y A BEAUCOUP DE MATIÈRES RECYCLABLES QUI SE RETROUVENT AU DÉPOTOIR, CE QUI SIGNIFIE QU'IL Y A ENCORE DES CITOYENS QUI N'EFFECTUE PAS LE TRI DES MATIÈRES RECYCLABLES**

**AUCUNE MATIÈRE RÉCUPÉRABLE NE DOIT ÊTRE MISE DANS LE BAC VERT (ORDURES MÉNAGÈRES) SI NOUS VOULONS CONSERVER NOTRE DÉPOTOIR ENCORE LONGTEMPS AGISSONS.**

**LA RÉCUPÉRATION DES MATIÈRES RECYCLABLES EST UNE OBLIGATION POUR CHACUN DES CITOYENS. NE L'OUBLIEZ PAS.**

Les membres du conseil d'administration  
de la Localité de Villebois  
Responsable de la gestion du dépotoir

# EN OCTOBRE, C'EST LA CHASSE AUX ABONNÉS

DANS LES BIBLIOTHÈQUES DE LA RÉGION

En octobre, abonnez-vous ou réabonnez-vous à votre bibliothèque et courez la chance de gagner l'une des 3 tablettes 7 pouces offertes par le Réseau BIBLIO



**TIRAGE : 11 NOVEMBRE 2019**

**Avec une tablette numérique, je peux :**  
Lire des livres et des revues numériques, m'amuser, ...

**Mais aussi, avoir accès à plus de 716 000 livres et documents dans les bibliothèques de la région.**  
(14 000 livres et revues numériques et 663 abonnements à des revues)





## COMMUNIQUÉ

### Pour diffusion immédiate

Le 22 août 2019

### **En octobre, ouverture officielle de la chasse à votre biblio!**

En marge de la Semaine des bibliothèques publiques du Québec, qui se tiendra du 19 au 26 octobre 2019, le Réseau BIBLIO lance, en collaboration avec les bibliothèques publiques urbaines de la région, durant tout le mois d'octobre, la 7<sup>e</sup> édition de *La chasse aux abonnés*.

En effet, toute personne, jeune ou adulte, qui s'abonne ou se réabonne à sa bibliothèque locale en octobre devient admissible au tirage d'une des 3 tablettes numériques Samsung Galaxy de 7 pouces, offertes par le Réseau BIBLIO.

Avec sa carte de bibliothèque, un abonné a accès à des milliers de livres et documents dans les bibliothèques de la région, à des livres et des revues numériques, des produits saisonniers tels des accès gratuits à des sites touristiques, des raquettes, des heures du conte, des clubs de lecture et plein d'activités d'animation. De plus, en s'abonnant, l'utilisateur s'attribue un mot de passe (NIP) qui lui permet d'accéder à distance avec son ordinateur, son portable, son iPhone, à son dossier, pour réserver et renouveler des prêts de documents, communiquer avec sa bibliothèque et faire des demandes spéciales (prêts entre bibliothèques). Par ailleurs, la majorité des bibliothèques du Réseau BIBLIO disposent d'une borne Wi-Fi, permettant ainsi à la population d'accéder gratuitement, 24/7, au service Internet sans fil.

Donc, en octobre, on s'abonne!

- 30 -

Source : Chantal Baril, agente culturelle  
819 762-4305, poste 28  
[chantal.baril@reseaubiblioatnq.qc.ca](mailto:chantal.baril@reseaubiblioatnq.qc.ca)

Entrevue : Louis Dallaire, directeur général  
819 762-4305, poste 23  
[louis.dallaire@reseaubiblioatnq.qc.ca](mailto:louis.dallaire@reseaubiblioatnq.qc.ca)

# Poulet et cajou à la mijoteuse

## Ingrédients :

- 2 lb de poitrines de poulet, désossées et sans la peau (coupé en morceaux de 1 pouce)
- 3 cuillères à soupe de fécule de maïs
- 1/2 cuillère à thé de poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile de canola
- 1/2 tasse (125 ml) de sauce soja faible en sodium
- 4 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- 4 cuillères à soupe de ketchup
- 2 cuillères à soupe de sauce chili
- 2 cuillères à soupe de cassonade
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 cuillère à thé de gingembre frais râpée
- 1/4 de cuillère à thé de flocons de piment de cayenne
- 1 tasse (250 ml) de noix de cajou

## Préparation :

1. Combinez la fécule de maïs et le poivre dans un grand sac ziplock. Ajouter le poulet et brasser vigoureusement.
2. Faites chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen élevé. Faites brunir le poulet environ 2 minutes de chaque côté. Transférer le poulet à la mijoteuse.
3. Dans un bol, combinez la sauce soja, le vinaigre de riz, le ketchup, la sauce chili, la cassonade, l'ail, le gingembre, le poivre de cayenne et les noix de cajous. Bien mélanger.
4. Verser par dessus le poulet.
5. Cuire à LOW pendant 3 à 4 heures.
6. Bon appétit!



## Séance du conseil municipal :

- Le, 8 octobre à Beaucanton
- Le, 12 novembre à Val-Paradis
- Le 10 décembre à Beaucanton.

### LOCALITE DE VALCANTON CALENDRIER DE LA CUEILLETTE DES ORDURES MÉNAGÈRES ET DES MATIÈRES RECYCLABLES 2019

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

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					

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		

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

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**  
**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.**