



Le Hameau

Année 13 / numéro 3

avril

ISSN 1923-3000 dépôt légal BNQ

SOMMAIRE

- 2 En mémoire de Joannie
- 3 Pâques en questions....
- 4 Protégeons notre patrimoine
- 6 Défibrillateurs
- 7 Étang du Castor Errant
- 8 Film et biscuits
- 10 Défi-Santé
- 11 Info-municipales
- 12 Maison des jeunes
- 14 Alzheimer
- 15 Chronique familiale
- 16 L'agrile du frêne
- 19 Chronique Notarius
- 20 FADOQ
- 21 Chronique Naturo
- 23 Calendrier

ENSEMBLE

Par
Mathieu Couture

Chers concitoyennes et concitoyens, en redonnant un mandat de 4 ans à vos élus municipaux l'automne dernier, vous leur avez offert une belle marque de confiance. En dépit du fait que les milieux ruraux sont présentement soumis à de très grands bouleversements et qu'ils font face à de nombreux défis, vos élus demeurent soucieux d'améliorer constamment notre qualité de vie.

C'est avec cet objectif en tête qu'ils en sont venus à l'évidence : Il faut revoir nos bases, réviser nos buts, clarifier nos objectifs, « brasser la soupe » comme on dit. Cela ne pourra pas être réalisé de façon optimale sans une très grande participation citoyenne.

ENSEMBLE, construisons un plan stratégique pour l'avenir.

Il est important que nous puissions vous consulter afin d'élaborer un plan de développement qui nous soit propre, qui nous ressemble. Un plan stratégique nous permettra de prendre des décisions cohérentes avec VOTRE vision, dans une logique de développement durable.

Où doit-on investir nos efforts dans les prochaines années? Qu'est-ce qui devrait être changé, amélioré à Ham-Nord? Comment mieux soutenir nos entreprises locales? Comment développer les activités communautaires? Comment attirer de nouvelles familles? Comment garder nos jeunes? Comment améliorer la qualité de vie de nos aînés?

VOTRE OPINION a une importance capitale. Voilà une belle occasion de « sortir de nos vieilles pantoufles » et de discuter, dans un climat de respect, d'ouverture et d'égalité. Dans un processus de discussions en groupe, aucune idée n'est farfelue. Le « brainstorming » (remue-méninges) vise à inciter les participants à lancer de nombreuses idées. L'effet « boule de neige » s'enclenche et d'une idée à l'autre, on finit par trouver nos solutions.

BIENVENUE À BORD !

La première étape est celle de la collecte d'informations : un sondage anonyme est présentement disponible sur notre site web (www.ham-nord.ca). Vous pouvez également venir le remplir au bureau municipal. **SVP, complétez-le avant le vendredi 6 avril.**

Nous pourrons ensuite préparer la 2e étape, la consultation publique : une soirée d'échanges et de discussions qui se tiendra au Centre Communautaire vers la fin avril. Vous faites partie de la démarche, venez en grand nombre !





En mémoire de notre maman Joannie

Quand demain commencera sans moi
Que je ne serai pas là pour voir
Si le soleil se lève pour découvrir tes yeux
Emplies de larmes pour moi
J'aimerais tellement que tu ne pleures pas
Comme tu as pleuré aujourd'hui
En pensant à toutes ces choses
Que nous ne nous sommes pas dites
Je sais combien tu m'aimes
Autant que moi je t'aime
Et chaque fois que tu penses à moi
Je sais que je te manquerai
Mais quand demain commencera sans moi
S'il te plait, essaie de comprendre
Qu'un ange est venu appeler mon nom
Et m'a pris par la main
Et m'a dit que ma place était prête
Aux cieux là-haut
Et que je devais laisser derrière moi
Tous ceux que j'aime tant
Mais alors que je me tournais pour partir
Une larme a coulé de mon œil
Car toute ma vie j'ai pensé que je ne voulais pas mourir
J'avais tellement à vivre
Tant à faire encore
Il semblait presque impossible de te quitter



Mais quand j'ai franchi les portes du ciel
Je me suis sentie tellement chez moi
Quand Dieu m'a regardé et m'a souri
Depuis son grand trône doré
Il m'a dit : ceci est l'éternité
Et tout ce que je t'ai promis
Aujourd'hui, ta vie sur terre est passée
Mais elle commence ici de nouveau
Tu as été si fidèle
Si confiante et si vraie
Et maintenant, tu es libre
Alors veux-tu venir et prendre ma main
Et partager ma vie avec moi
Alors quand demain commencera sans moi
Ne crois pas que nous soyons éloignés
Car chaque fois que tu penses à moi
Je suis là dans ton cœur
J'ai pensé à tout l'amour que nous avons partagé
Et tout le plaisir que nous avons eu
Si je pouvais revivre hier
Même juste un instant
Je te dirais au revoir et t'embrasserais
Puis j'ai compris
Que cela ne pouvait plus être
Car le vide et les souvenirs
Prendrait ce qui fut ma place
Je vous aime tous et prenez soin les uns des autres!

Nous tenons à remercier sincèrement tous ceux et celles qui nous ont témoigné leurs sympathies lors du décès de Joanie. Un grand merci également aux organisateurs de la collecte de fonds ainsi qu'à tous ceux qui y ont participé de près ou de loin. Cet événement représentait beaucoup pour elle.

Famille Joanie Nolette.



PÂQUES EN QUESTIONS

Par Gérald Lehoux Source : La Croix : croire



Pourquoi écrire Pâque et Pâques (avec un s) ?

Ce sont deux traditions religieuses différentes. « La Pâque » juive rappelle chaque année la sortie d'Égypte du peuple hébreu. Elle est célébrée autour d'un repas nommé le seder. La Pâque juive commémore donc la libération de l'esclavage par Dieu.

La fête chrétienne de Pâques s'écrit avec un (s), car elle commémore plusieurs événements. Jésus étant juif, la fête chrétienne de Pâques intègre la commémoration de la sortie d'Égypte avec la Pâque juive, mais aussi le dernier repas de Jésus avec ses disciples le Jeudi Saint « L'Eucharistie », la crucifixion du Christ et sa mise au tombeau le Vendredi Saint, et enfin sa résurrection, le passage de la mort à la vie le dimanche de Pâques.

Que célèbre-t-on à Pâques ?

La Pâque chrétienne « Pâques » célèbre le passage du Christ Jésus de la mort à la vie. Pâques est la plus grande fête liturgique chrétienne.

Pourquoi Pâques n'est-elle pas à date fixe ?

D'abord parce qu'elle est célébrée un dimanche. Pâques est le dimanche qui suit la pleine lune du printemps. Cette année le 1er avril, en 2019, le 21 avril.

Pourquoi un œuf de Pâques, un agneau ?

Ce sont les chrétiens d'Orient qui adoptèrent l'œuf comme symbole religieux. L'œuf représente le tombeau dont le Christ est sorti vivant. L'agneau pascal symbolise Jésus mis à mort.

Jésus est-il vraiment sorti du tombeau ?

Quand il arrive au tombeau, l'apôtre Jean voit et croit, il le raconte. Jusqu'à son Ascension, Jésus est apparu de nombreuses fois à ses disciples. Beaucoup l'ont vu et reconnu et en ont témoigné. Croire en la résurrection de Jésus est un acte de foi, de confiance absolue en sa Parole et en ceux qui l'ont transmise. C'est croire que l'amour et la vie sont toujours plus forts que la mort. C'est enfin croire que comme Jésus, nous ressusciterons après notre mort et que nous entrerons avec lui dans une autre vie, la vie éternelle.

Des célébrations qui nous préparent à PÂQUES

- * **Mardi 27 mars 19 h 30** : Messe chismale en la Basilique-Cathédrale de Sherbrooke avec notre Archevêque, Mgr Luc Cyr
- * **Jeudi 29 mars 19 h** à Ham-Nord : Célébration Eucharistique nous rappelant la dernière cène de Jésus avec ses apôtres. Huit jeunes de notre paroisse feront leur première communion
- * **Vendredi 30 mars 9 h** : vente du « pain partagé » offrir l'équivalent d'un repas à partager pour ceux et celles qui ont besoin
- * **Vendredi 30 mars 15 h** à Ham-Nord : Célébration de la Passion du Christ.
- * **Samedi 31 mars 19 h** à Saint-Julien : Veillée Pascale
- * **Dimanche 1er avril 10 h 30** : « Pâques » : Célébration du Christ ressuscité.

Le toit de notre église coule!

Par Véronique Gagnon, membre du conseil de gestion de la communauté Saints-Anges-de-Ham-Nord

Notre église est dans une situation précaire. Le toit coule depuis plusieurs années, il doit absolument être rénové et le coût estimé est de 125 000 \$.

Des fonds insuffisants

Les fonds amassés pour l'entretien annuel ne peuvent couvrir ces frais. De plus, notre église n'est pas admissible à une subvention pour le patrimoine religieux, car elle n'a pas une cote assez élevée à ce niveau.

Nous savons très bien que ce ne sont pas tous les citoyens d'Ham-Nord qui vont à la messe tous les dimanches ou qui utilisent le bâtiment régulièrement. Disons que les têtes grises sont majoritaires.

Par contre, même si vous êtes jeune, vous avez probablement été baptisé à cette église, vous y avez probablement fait baptiser vos enfants et vous allez probablement à la messe de Noël. Vous avez peut-être assisté à certaines funérailles pour faire vos adieux à un être cher qui était natif de Ham-Nord ou y avait vécu une grande partie de sa vie.

Vous avez des principes et des valeurs qui sont foncièrement chrétiennes tels le partage, l'entraide, le don de soi et la solidarité. Vous faites donc partie de cette grande communauté et êtes tout aussi concernés par ce problème que ceux qui utilisent régulièrement notre église.

Un bâtiment à préserver!

Je dis bien NOTRE église, car elle est à nous tous.

Que vous soyez descendant des familles pionnières de Ham-Nord ou que vous soyez des nouveaux arrivants, vous faites partie de notre belle communauté et l'église Saints-Anges de Ham-Nord est un bijou à préserver.

On peut se demander comment nos ancêtres ont réussi à bâtir une église aussi grandiose avec des moyens si limités. Ils l'ont demandé avec insistance à Mgr Larocque, l'Évêque de Sherbrooke à l'époque, qui a été très hésitant à accepter, trouvant que ce petit

village naissant était très éloigné et peu peuplé. Ils ont insisté et l'ont construit quand même. Ils l'ont voulue grande, belle, emplie d'art religieux et d'architecture. Ils ont même relevé le défi de construire la plus grande église en bois de tout le diocèse. Elle l'est toujours à ce jour. Ils en ont été fiers et ils avaient raison.

Nous pouvons nous demander pourquoi aujourd'hui, dans notre société d'opulence, nous n'avons même pas les moyens de l'entretenir.

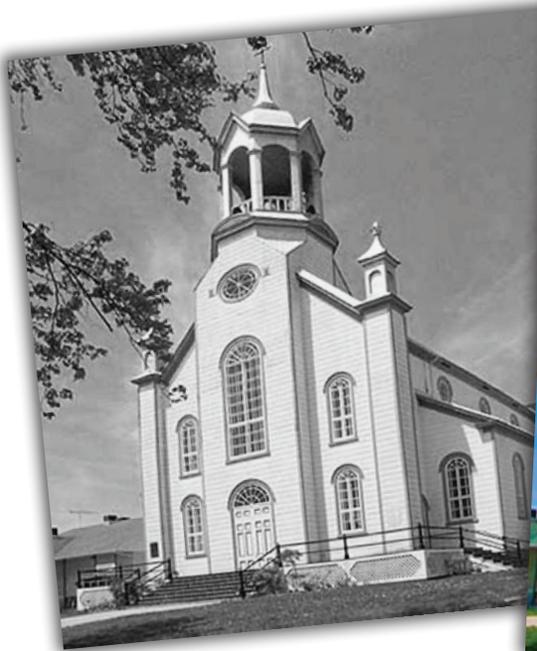
Notre église n'est pas seulement un lieu de culte, c'est aussi un lieu de rassemblement, de communauté et de fraternité. C'est une partie de notre histoire et de notre avenir qu'il faut préserver précieusement comme l'ont fait nos prédécesseurs.

Notre église, c'est le cœur de notre village, C'EST NOTRE IDENTITÉ, c'est le seul bâtiment datant du début de 1900 et qui n'a pas été modifié de façon substantielle. C'est donc un bâtiment patrimonial pour nous. Imaginez Ham-Nord sans son cœur.

Les membres du conseil de gestion travaillent très fort pour organiser des activités de financement pour tenter d'équilibrer le budget annuel de fonctionnement de notre église. Nous réussissons, année après année, avec beaucoup d'effort. Nous le faisons pour la communauté et en votre nom à tous. Mais le toit est un investissement important qui sort du budget annuel. Nous aurons donc besoin de tous les membres de la communauté.

Une situation difficile, mais surmontable.

Nous croyons qu'il est important que vous sachiez, en tant que paroissiens, qu'il ne reste plus de fond de sécurité. Le compte de banque est très bas et il n'y a plus aucun placement. De plus, la C.V.A. baisse chaque année. Sans les activités de financement que



*Protégeons
notre
patrimoine*

nous organisons, nous serions déficitaires à la fin de l'année. Très rapidement, nous serions obligés de faire comme nos voisins de Ham-Sud et St-Adrien : fermer l'église... voire la détruire à grands frais! Est-ce vraiment ce que nous voulons? Parce que si rien n'est fait, c'est ce qui va arriver, et dans une plus brève échéance qu'on pourrait le croire. Voulons-nous qu'un édifice patrimonial bâti par nos ancêtres soit laissé à l'abandon et finisse par s'effondrer? Car c'est vers cela que nous nous dirigeons.

Nous avons besoin de VOUS TOUS pour sauver notre église. Nous ne pouvons cependant pas faire cela seulement à nous seuls, les 5 membres du conseil de gestion. Comme plusieurs d'entre vous, nous avons un emploi à temps plein et de jeunes enfants. Nous trouvons cependant le temps et la volonté d'être bénévole pour notre communauté.

Nous avons besoin de votre aide.

Il faut aussi trouver des organismes qui peuvent nous aider dans notre projet de toiture. Il reste au moins 100 000 \$ à trouver pour pouvoir aller de l'avant.

Nous sommes très conscients que ça ne sera pas possible seulement avec une petite collecte de

fonds dans le village. À plusieurs, nous trouverons certainement des solutions. C'est le moment de montrer que les citoyens d'Ham-Nord peuvent se rassembler et sauver leur patrimoine.

Une mobilisation nécessaire.

**Vous êtes invités à participer à une
assemblée de paroissiens
mardi 10 avril, 19 h 30, à la sacristie.**

Nous pourrions alors, tous ensemble, trouver des solutions et des actions que nous allons déployer pour ne pas laisser notre patrimoine historique se détériorer. Des gens sont actuellement à trouver des idées originales pour ce faire, mais nous avons besoin de VOUS.

Peut-être que la vocation de cette église sera vouée à être repensée dans le futur, mais une chose est certaine, la détruire serait une grave erreur. Soyons imaginatifs comme les gens de Ham-Nord l'ont toujours été par le passé, pour préserver la qualité de vie de notre village. Nous comptons sur votre présence en grand nombre à notre assemblée du 10 avril!

Ham-Nord et ses défibrillateurs

Par Louis-Marie Lavoie

Le Hameau a reçu une demande d'informations de la part d'un de ses lecteurs concernant les défibrillateurs disponibles au village. Nous vous communiquons ici quelques réponses issues de recherches sur internet et d'une rencontre avec Patrick Duchaine, du bureau municipal.

Un défibrillateur, c'est un instrument médical qui sert à délivrer volontairement et de manière brève un courant électrique dans le cœur lorsque celui-ci présente certains troubles du rythme. Il est destiné à rétablir un rythme cardiaque normal. Attention, le défibrillateur permet d'attendre les secours et non pas de traiter la cause.

Il est utilisé lors de troubles cardiaques dont voici les définitions et caractéristiques. La réanimation et l'utilisation du défibrillateur peuvent, parfois, permettre d'éviter un décès.

La fibrillation ventriculaire (FV) est un trouble du rythme cardiaque correspondant à la contraction rapide, désorganisée et inefficace des ventricules cardiaques. Lors d'une FV, la perte de conscience est généralement immédiate. C'est une cause, sinon la principale cause d'arrêt cardiaque et de mort subite. L'arrêt cardio-respiratoire (ACR) est une Urgence vitale. C'est une interruption brutale de la circulation sanguine dans le corps. Il s'accompagne d'un arrêt de la respiration, d'une perte de connaissance et aboutit au décès.

Depuis 2015, la municipalité du Canton d'Ham-Nord s'est dotée de 4 défibrillateurs dont 3 sont disponibles pour les villageois : au Chêne Blanc, à l'Aréna et au Centre Communautaire; le quatrième est réservé à nos pompiers volontaires. Il est intéressant de savoir qu'un de ces équipements a été subventionné par la Fondation des maladies du cœur, tandis qu'un autre a été « gagné » grâce à la très grande participation de la population d'Ham-Nord lorsque les cours de formation à l'utilisation d'un défibrillateur ont été dispensés. Ici, 95 personnes ont été formées au RCR!

Un service annuel d'entretien des défibrillateurs est assuré par Urgence Bois-Francs : vérification de l'état général, renouvellement des batteries.

Est-ce facile d'utiliser un défibrillateur? Est-ce que n'importe qui peut le faire?

L'utilisation de cet outil fait partie d'un protocole de réanimation cardio-respiratoire; cela ne s'improvise pas, il faut l'apprendre. Le danger est trop grand pour le patient et pour l'utilisateur. Et chaque minute qui passe, en situation de réanimation, réduit les chances de survie à un arrêt cardio-respiratoire. Bref, il faut savoir comment faire, l'avoir appris auprès de personnes compétentes, connaître les gestes à faire, avoir déjà apprivoisé l'instrument et appris à contrôler ses nerfs.

Alors que faire? Il n'est pas inutile de vérifier dans votre entourage quelles sont les personnes qui ont suivi la formation adéquate, au cas où... Mais la meilleure réponse est de suivre soi-même la formation en RCR. On devient alors soi-même le vecteur potentiel par lequel un « petit geste peut sauver des vies ». Pour ce faire, communiquez avec Urgence Bois-Francs, à Victoriaville, au (819)758-6732.





ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

FORUM CITOYEN HAM-NORD

Vous êtes convoqués à l'assemblée générale annuelle
des membres de Forum Citoyens HN

Mercredi 2 mai 2018 à 19 h

Au sous-sol de Centre communautaire

474, rue Principale, Ham-Nord

Tous sont invités, membres et non-membres

L'Étang du Castor Errant se distingue

Source : *La Nouvelle Union*

Depuis 2013, la Commission de toponymie fait connaître chaque année ses douze coups de cœur afin de souligner la richesse des noms désignant des lieux au Québec. Ces noms de lieux se seront démarqués, entre autres, par leur originalité, leur valeur poétique, leur capacité à inspirer des images fortes et riches, et leur contribution à la promotion du patrimoine culturel.

Cette année, la Commission a été séduite par un toponyme de la région du Centre-du-Québec : Étang du Castor Errant. Situé sur le territoire de la municipalité du canton de Ham-Nord, l'étang du Castor Errant doit son nom à la présence d'une hutte de castor abandonnée.

Les coups de cœur toponymiques 2018 ont été sélectionnés parmi les quelque 1600 toponymes officialisés par la Commission en 2017. Les douze toponymes qui ont séduit la Commission désignent des lieux situés dans dix municipalités de neuf régions administratives du Québec.

La Commission met aussi en valeur le toponyme pour lequel elle a eu un coup de foudre en remettant une plaque honorifique à l'administration de la municipalité où se trouve le lieu qu'il désigne. On peut admirer ce certificat au bureau municipal, autre témoin du rayonnement d'Ham-Nord.



FILM & BISCUITS:





UN BEL APRÈS-MIDI !

Pour honorer la Journée de la Femme cette année, Forum Citoyen a organisé un samedi après-midi spécial à la salle communautaire le 10 mars dernier.

Les mamans étaient conviées, avec leurs enfants, à participer à un atelier de décoration de biscuits, puis au visionnement gratuit du film « Table pour trois ».

Le plaisir qu'en ont retiré les participants incite les initiateurs de l'événement à renouveler l'expérience dans un avenir pas trop lointain.



DÉFI-SANTÉ

Il est encore temps de s'inscrire au Défi Santé :

Date limite 31 mars
Inscrivez-vous au www.defisante.ca ou venez nous voir au bureau municipal.



TIRAGE POUR LES PARTICIPANTS INSCRITS :

À la mi-avril, la municipalité procédera aux tirages des prix de participation (plus de 30 prix à distribuer). Les gagnants seront contactés afin de venir cueillir leur prix. Venez compléter votre coupon de participation et voir les beaux items à gagner au bureau municipal.

La liste des gagnants sera également disponible dans la prochaine édition du Hameau !

MERCI de votre merveilleuse participation !



Redécouvrez le plaisir de manger !

Vous ou l'un de vos proches éprouvez des difficultés à mastiquer ou à avaler ? Vous avez perdu le goût de manger par crainte de vous étouffer ? Nous avons une solution pour vous : la popote à texture adaptée !

Informez-vous auprès du Carrefour d'entraide bénévole au 819 758-4188.

Le Carrefour d'entraide bénévole souhaite promouvoir son service de la popote à texture adaptée auprès de la population de Ham-Nord.

La popote à texture adaptée présente une variété de mets nutritifs et savoureux à prix abordable pour les personnes souffrant de dysphagie. Problèmes dentaires, AVC, infarctus, alzheimer, parkinson, dystrophie musculaire, sclérose en plaques et traitements de chimiothérapie ou radiothérapie peuvent occasionner de la dysphagie.

Dans notre municipalité...

Par Mathieu Couture, D. G. municipalité

SAVIEZ-VOUS QUE...

1



COLLECTE DE COMPOST ET COLLECTE DES ORDURES

Le début de la cueillette du compost sera de retour le vendredi 20 avril 2018. La collecte du compost se fera donc dans la même semaine que la collecte des ordures.

2



CHACUN FAIT SA PART

Vous pouvez disposer de vos vieilles ampoules, cartouches d'encre et batteries (piles) **au bureau municipal**. En effet, des bacs ont été aménagés à l'intérieur afin de pouvoir trier les items. Cela permet donc de les envoyer au bon endroit et ainsi d'agir de façon responsable et écologique!

3



CÉDER LE VOLANT, C'EST GAGNANT!

La sûreté du Québec, en partenariat avec la SAAQ, les Tigres de Victoriaville, les Voltigeurs de Drummondville, les MRC de Drummond, Arthabaska et de L'Érable a officiellement lancé sa campagne de prévention « Céder le volant, c'est gagnant », campagne visant l'alcool et la drogue au volant. C'est lors de la partie du 18 février dernier entre les Tigres et les Voltigeurs que cette campagne a été lancée.



Les élus des municipalités de la MRC d'Arthabaska et de L'Érable ont donc été invités à participer à ce lancement officiel, en compagnie de la SQ et des députés.

Une capsule de sensibilisation est disponible sur la page Facebook de la Sûreté du Québec à partir du lien suivant : <https://fr-ca.facebook.com/policesureteduquebec/w>



CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT
COMMUNAUTAIRE DES BOIS-FRANCS

Ensemble et AUTREMENT!

- ▶ PLUS DE 30 ANS D'EXPERTISES DANS LE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE.
- ▶ 68 ORGANISATIONS MEMBRES DE LA MRC D'ARTHABASKA.
- ▶ 17 SECTEURS D'ACTIVITÉS.

SERVICES OFFERTS SUR PLACE :

- ▶ Support au démarrage d'organismes communautaires OBNL ou COOP.
- ▶ Soutien organisationnel.
- ▶ Appui et accompagnement des projets d'économie sociale.
- ▶ Soutien à la recherche de financement.
- ▶ Formations et informations.
- ▶ Gestion de l'assurance collective.
- ▶ Organisation d'appuis collectifs.
- ▶ Représentation aux diverses instances de concertation locales et régionales.
- ▶ Regroupement d'achats.
- ▶ Services de photocopie et télécopie.
- ▶ Laboratoire informatique.
- ▶ Commissaire à l'assermentation.



Venez nous voir au : cdcbf.qc.ca



Maison des jeunes des Hauts-Reliefs

CABANE des JEUNES! 2018

Par Mélanie Barbeau, coordonnatrice

Cette quatrième édition de la traditionnelle soirée la plus sucrée de l'année, qui s'est tenue à la Maison des Jeunes le 17 mars dernier, fut encore une fois des plus chaleureuse et colorée.



Pour cette édition spéciale de la St-Patrick, plus de 80 farfadets de Ham-Nord et des environs ont festoyé et soutenu le financement et la mission de notre organisme en participant à ce super-bénéfice gastronomique, permettant ainsi à l'organisme d'atteindre ses objectifs.

Au nom de l'ensemble des membres, de l'équipe et du Conseil d'Administration, je tiens à vous témoigner notre entière reconnaissance envers le soutien et l'intérêt dont vous faites preuve encore cette année. Par votre présence, votre contribution, votre participation, vos sourires et vos regards pétillants, vous manifestez votre confiance envers notre organisation, mais surtout envers l'ensemble des adolescents qui fréquentent, s'impliquent et vivent de nombreux apprentissages à la Maison des Jeunes.

Il nous fait toujours plaisir, année après année, de constater que, tout comme nous, la Maison des Jeunes vous tient à cœur, qu'elle est vôtre, farfadets de Ham-Nord. Vous croyez en l'importance de sa mission pour les petits et les grands d'aujourd'hui, mais aussi pour ceux de demain, citoyens en devenir.

Ham-Nordoï, encore une fois la Maison des Jeunes vous remercie. Merci de faire de nous le reflet de ce que vous désirez pour votre village tout aussi chaleureux, coloré, dynamique, créatif et participatif que cette Cabane des Jeunes 2018!

Un merci tout spécial à Stéphane Martin et Élise Hamel de La Table dans les nuages, fidèles collaborateurs et instigateurs de cet événement depuis 2015. Merci à nos fidèles commanditaires et fournisseurs, la Poissonnerie la Moulière, la Jambonnière, l'Érablière des chutes et

Nous serons ouverts pour les journées pédagogiques, vendredi 13 avril et 27 avril.

Nous serons fermés pour le congé de Pâques, vendredi 30 mars et lundi 2 avril.

la Brulerie des Cantons. Leur contribution fournit la matière première à notre chef dont la créativité atteint son apogée. Nos papilles s'en trouvent joyeusement rassasiées!

Merci à la Municipalité de Ham-Nord, à Benoit Charbonneau et à Andrée Robert d'ARlittéra pour votre traditionnelle disponibilité, il y a un bon morceau de vous autres là-dedans.

Et à tous nos commanditaires donateurs : la Caisse Populaire des Bois-Francs, la Cité Écologique, H20 Innovation, Louise Aubert notaire, Aménagement forestier de Wolf, la COOP Vivaco, Khéops International, Alimentation du lac, Familiprix Dallaire, Cloutier et Roy, Patrick Létourneau tailleur de sabot, Assurances Promutuel, Auberge St-Fortunat, le Club Lions, le Garage Tashereau, Memprotec, Pelletier et Picard Inc., Palettes Grandmont, Cap Éco-communautaire, Christiane Michaud Ostéopathe, Respecterre, Microplay, Vertical, la Vallée du Cowboy, Multibrasse, Tagball, le Mont Gleason, le Taga Resto-bar, Hydroserres Bois-Francs et la famille Marcotte-Lehoux, un immense MERCI pour vos contributions.

Un merci particulier à M. Francois Marcotte, maire, à M. Sébastien Schneeberger, député de Drummond Bois-Francs et à Mme Annie Tardif, attachée politique de M. Alain Rayes, député de Richmond-Arthabaska pour votre soutien, mais plus particulièrement pour votre présence à cette édition.

En terminant, une merci sucré à tous les travailleurs, bénévoles et chaudières actives de cette édition, Mel D, Daphnée, Chloé, Karoline, Marylène, Amélie, Marie-Ève, Karina, Manu (pas de E), Roseanne, Kaimy, Jasmine, Sael, Ralph, Zack, Xavier, Chrisitan et tous les autres qui ont collaboré, il y a beaucoup, beaucoup de vous autres là-dedans!

Au plaisir de vous retrouver en 2019, pour l'édition spéciale 25e anniversaire de votre MDJ!



Mel « l'Irlandaise » Barbeau, votre humble coordonnatrice.

CALENDRIER des activités

Sports et plaisir au gymnase tous les lundis de 19 h à 20 h 30

Samedi 17 mars : Cabane des jeunes dès 17 h 30, 25 \$ le billet. Une foule de surprises vous attendent, en plus d'un menu extraordinaire!

19 mars : lundi sportif

20 mars : grosse toile ayant pour titre « LE BONHEUR » vient nous montrer ce que tu penses du bonheur en l'écrivant sur la toile dès 18 h

21 mars : Documentaire, petit visionnement sur la trisomie 21

22 mars : Activité d'eau. Viens nager à la piscine de Victoriaville dès 19 h 15. Inscription pour déplacement

23 mars : Patinage avec les 3 villages, ou sinon « game » de hockey s'il n'y a plus de glace

26 mars : lundi sportif, un nouveau jeu sera à l'œuvre cette soirée!

27 mars : Souper de remerciements pour nos bénévoles lors de la Cabane des jeunes du 17 mars

28 mars : « Empoisonne » ta MDJ. Bricolage et décoration de Poissons d'avril en soirée

AVRIL : DÉBUT DU DÉFI SANTÉ

3 avril : Chasse aux cocos de Pâques!

4 avril : Course de 1 km et plus à 19 h. Habille-toi et viens commencer ton entraînement en force.

5 avril : Information nutritionnelle. Tu veux savoir comment bien manger? Comment faire 30 min d'activité? Vient poser tes questions

6 avril : Tournois de babyfoot avec Chester et Notre-Dame à la MDJ d'Ham-Nord.

Pour en savoir plus, rends-toi sur notre page FACEBOOK

ALZHEIMER

Centre-du-Québec



Groupes d'entraide

pour les proches-aidants, informez-vous!

Conférence web

25 avril

“L'importance de la neuroimagerie dans le diagnostic de la maladie d'Alzheimer”



Pour plus de détails sur les nombreux services offerts par Alzheimer Centre-du-Québec, ou pour réserver votre place, joignez Thérèse Houle au 819 604-7711

—CONSULTATION—

SANTÉ-VOYAGE

MÉDICAMENTS – CONSEILS – TROUSSE D'URGENCE

Disponible sur rendez-vous à
votre



Soyez à l'affût: Prescription de vaccins bientôt disponible!
Une conférence sur la santé voyage sera offerte en mars 2018,
surveillez nos communications!



847 route 161
Ham-Nord
Tél: 819-344-2249

Viens jouer dehors, encore! *Par Valérie Couture, éducatrice et coach familial*

Au cours des chroniques précédentes, j'ai souvent abordé le sujet des jeux extérieurs. Parce qu'ils sont vraiment bénéfiques pour le développement de l'enfant, je reviens à la charge dans cette chronique-ci. Études à l'appui, je vous donne encore plus d'arguments pour aller jouer dehors.

Des chiffres alarmants

Selon une analyse menée par L'Observatoire des tout-petits (<https://tout-petits.org/> pour consulter d'autres données concernant le bien-être des enfants québécois), les trois quarts des enfants de 3 à 5 ans ne respectent pas les directives canadiennes en matière de temps passé devant un écran. De plus, un enfant sur trois ne fait pas assez d'activité physique. Coïncidence, plus du tiers est à risque d'embonpoint, en surpoids, ou souffre d'obésité.

À titre de référence, la Société canadienne de pédiatrie recommande au moins 180 minutes par jour d'activité physique, peu importe l'intensité, chez les enfants de 3 à 4 ans. Les enfants de 5 ans, eux, devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée.

En ce qui concerne le temps passé devant un écran, il devrait être limité à moins d'une heure par jour chez les enfants de 3 à 4 ans et à 2 heures par jour chez les enfants âgés de 5 ans.

Constat évident, les enfants doivent bouger plus. Et le meilleur endroit pour le faire, c'est dehors! On le sait, jouer dehors apporte plusieurs bienfaits à la santé physique et mentale. Aller jouer dehors permet à l'enfant de se dépenser physiquement et d'évacuer son trop-plein d'énergie.

Bon pour les yeux

La lumière extérieure aurait un effet protecteur contre la myopie. Des chercheurs ont en effet constaté que les enfants qui jouent dehors de 40 à 90 minutes par jour sont moins myopes en général. Pour un enfant qui est déjà atteint, aller plus souvent dehors ralentirait la progression de la myopie de 30 à 40 %. C'est que la lumière extérieure stimulerait la production de dopamine, un neurotransmetteur qui contrôle la croissance de l'œil.

Jouer dehors incite aussi les enfants à porter leur regard plus loin, ce qui est bénéfique pour la vision, quel que soit l'âge.

Une protection contre les infections

D'abord, la qualité de l'air extérieur étant meilleure, faire le plein d'air frais est bénéfique en soi. L'air pur oxygène l'organisme. Moins bruyants à l'extérieur, les enfants ont plus d'espace pour jouer librement. Donc, jouer dehors diminue le stress et agit positivement sur le système immunitaire. La lumière naturelle a aussi des répercussions positives sur l'humeur. Un enfant de meilleure humeur aura un système immunitaire plus fort. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, l'enfant a moins de risque de contracter une infection dehors qu'à l'intérieur. Les germes des infections respiratoires survivent moins longtemps sur les surfaces à l'extérieur, surtout par temps froid.

Alors hiver comme été, beau temps mauvais temps, habillé en conséquence, on bouge dehors! Et on n'oublie pas de s'inscrire au Défi Santé, champions que nous sommes!



Photo par Robert Collins sur «Unsplash»

ATTENTION À L'AGRILE DU FRÊNE!



www.mrc-arthabaska.qc.ca

Limitons la propagation de l'agrile du frêne

Cet insecte a tué des milliers de frênes au Québec depuis son apparition en 2008. La Ville de Victoriaville et la MRC d'Arthabaska prennent des initiatives de surveillance et de lutte préventive contre lui.

Consommer du bois de chauffage local est le meilleur moyen de prévention. Ne jamais déplacer ce bois, quelle qu'en soit l'essence.

Cette mesure s'adresse aux :

- Résidents qui s'approvisionnent en bois de chauffage (foyer intérieur ou extérieur, poêle ou fournaise);
- Campeurs;
- Propriétaires de chalets;
- Arboriculteurs-élagueurs;
- Personnes qui doivent manipuler du bois de chauffage.

Une seule bûche infestée peut détruire des millions d'arbres

Par lui-même, l'agrile ne peut pas parcourir plus de 5 km. Mais s'il est sous l'écorce d'une bûche, à l'abri des regards, c'est une autre histoire! Il voyagera aussi loin que la bûche.



L'agrile du frêne, un insecte envahissant

Nous sommes tous visés par ce problème, car cet insecte crée un déséquilibre dans la nature. Sa propagation constitue une réelle menace pour l'environnement, la biodiversité, l'économie et la qualité de vie.

TROIS

RÈGLES DE BASE POUR LA CONSOMMATION

- 1 ACHETEZ et brûlez**
uniquement du bois de chauffage **local**.

Que veut dire local?

	Où acheter	Où brûler
Si vous êtes de la MRC d'Arthabaska	MRC d'Arthabaska	À la résidence
Si vous allez en camping ou au chalet	Sur le site ou à proximité	Sur le site. Important de laisser sur place le bois non consommé

- 2 RENSEIGNEZ-VOUS**
sur l'origine de votre bois de chauffage.

- 3 DÉTERMINEZ**
si vous voyagez à l'extérieur de la zone réglementée par l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) en consultant le site suivant :

inspection.gc.ca

Le déplacement du bois de chauffage peut constituer une infraction à la loi, le saviez-vous?

Vous pourriez recevoir une amende pouvant aller jusqu'à **50 000 \$** et/ou faire l'objet de poursuites judiciaires si vous déplacez, sans avoir obtenu au préalable l'autorisation de l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA), du bois de chauffage à l'extérieur d'une zone qui est réglementée.



Le bois de chauffage ne se déplace pas!



L'AGRILE DU FRÊNE!

L'agrile du frêne (*Agrilus planipennis*) est un insecte identifié comme étant une espèce exotique envahissante (EEE) arrivée d'Asie, possiblement par le transport maritime.

Au Québec, il a été signalé pour la première fois en 2008 sur la Rive-Sud de Montréal. En 2017, l'agrile du frêne a été détecté à Drummondville, à Québec et à Sherbrooke.



La MRC d'Arthabaska, est pour l'instant épargnée par les ravages causés par l'insecte, mais considérant la progression rapide de l'agrile, la vigilance est de mise. L'approche privilégiée pour le combattre se résume à contrôler la population et à ralentir la progression du ravageur, car aucun moyen n'existe pour l'éradiquer.

COMMENT RECONNAÎTRE UN ARBRE INFESTÉ



Principaux symptômes

- Dégarnissement et dépérissement de la cime de l'arbre;
- Des pousses adventives peuvent se développer à la base de l'arbre;
- Fendillement vertical de l'écorce.

Autres symptômes

- Apparition de trous de sortie en forme de "D" sur les arbres;
- Surabondance de samares.

Prévention

- **NE PAS DÉPLACER** des produits (détail au verso) du frêne et le bois de chauffage;
- Privilégier des espèces autres que le frêne si vous plantez de nouveaux arbres sur votre terrain;
- Être attentif aux symptômes que vos frênes peuvent montrer;

IDENTIFICATION DE L'AGRILE DU FRÊNE

La larve

- Ressemble à un ver blanc plat;
- Cause des dommages qui sont mortels aux espèces de frêne.

L'insecte à maturité

- Est vert métallique et a une couleur cuivrée sous ses ailes;
- Cause des dommages aux frênes en se nourrissant de leurs feuilles.

Quoi faire

si votre frêne montre des symptômes d'infestation?

Contactez sans tarder votre municipalité.

Pour en savoir plus sur l'agrile du frêne :
inspection.gc.ca | agrile.cqeee.org



Chronique Notarius: LES ARBRES ET LES CLÔTURES

Par Louise Aubert, Notaire

Être propriétaire est, sans contredit, une des plus belles libertés que l'on peut s'offrir. Cependant, il ne faut pas oublier que les relations de bon voisinage sont toujours de mise. Voyons ensemble quelques situations :

1) Votre voisin a un gros chêne sur son terrain le long de la limite de sa propriété. En plus de vous cacher le soleil dans votre cour arrière, les cônes de l'arbre tombent chez vous et les branches empiètent sur votre propriété. Pouvez-vous couper les branches de cet arbre qui vous embête ?

Non, vous ne pouvez pas couper les branches de cet arbre qui déborde sur votre terrain. Vous ne pouvez pas vous faire justice.

Vous devez d'abord tenter de prendre entente avec votre voisin pour qu'il coupe les branches en question. S'il refuse, il faudra vous adresser à la Cour pour que votre voisin soit contraint de procéder à la coupe et vous devrez prouver à la Cour que l'arbre en question vous pose un problème réel et sérieux. Un envahissement physique par les branches ou par les racines qui nuit à votre propriété pourrait être prouvé.

2) Votre voisin négligent a un arbre sur son terrain qui menace de tomber sur votre propriété. Pouvez-vous l'obliger à l'abattre ?

Vous pouvez demander à votre voisin de le redresser ou encore de l'abattre. Votre voisin a l'obligation de prévenir la chute de son arbre sur votre propriété. S'il refuse d'agir, vous devrez vous adresser à la Cour afin d'obtenir une décision qui ordonne au voisin d'abattre l'arbre ou de le redresser. Habituellement, l'envoi d'une mise en demeure fait son œuvre vers une entente à l'amiable.

3) Un client consulte son notaire pour savoir à quelle distance de sa maison l'arbre du voisin doit être situé.



La loi ne détermine pas la distance précise. Toutefois, la loi oblige les propriétaires à agir en bons voisins. Le bon voisinage implique que les arbres doivent être plantés à une certaine distance de la propriété du voisin, de sorte qu'ils ne nuisent pas à sa propriété.

4) Puis-je exiger de mon voisin que soit érigée une clôture sur la ligne séparative de nos propriétés et qu'il en assume sa juste part ?

Oui. Vous devez toutefois vous entendre avec lui avant d'en entreprendre la construction. Vous vous entendrez sur le type de clôture. Une fois l'entente conclue, chacun de vous doit assumer les frais de la construction, l'installation et l'entretien. Si votre voisin refuse, vous pouvez vous adresser à la Cour pour obtenir une autorisation de construire la clôture enjoignant au voisin d'en payer sa part.

5) Mon voisin peut-il exiger le déplacement de ma clôture ?

Tout propriétaire a le droit d'entourer son terrain de clôtures. Cependant, dans certaines situations, un voisin peut exiger que vous déplaciez votre clôture. Par exemple :

- vous avez empiété sur sa propriété ou vous avez installé une clôture dans son droit de passage ;
- votre clôture ne respecte pas les règlements municipaux.

Donc, rappelez-vous que le bon voisinage contribue à la libre jouissance de votre propriété. Il est toujours plus agréable de maintenir de bonnes relations avec ses voisins. Ainsi, vous pourrez vous permettre de participer à la fête des voisins, chaque année, sans gêne !



Petit rappel à mettre à votre agenda

Sortie cabane à sucre du 5 avril

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

mercredi 11 avril, 19 h 30

au local de la FADOQ. Bienvenue à tous!

À VOUS QUI CÔTOYEZ LES PROCHES AIDANTS :

S'OUTILLER POUR MIEUX AIDER – CONFÉRENCE ET TABLES TOURNANTES

■ POUR QUI ? :

Toute personne susceptible de côtoyer des proches aidants dans le cadre de leur travail ou de leurs activités bénévoles.

■ QUOI ? :

Offrez-vous la conférence « *L'usure de compassion: jusqu'où aller sans se brûler?* ». Pour vous-mêmes ou pour reconnaître l'usure de compassion chez le proche aidant.

Par la suite, nous vous invitons à connaître les différents services offerts aux proches aidants d'aînés via les tables tournantes.

Jeudi, 26 avril 2018

8h45 à 12h00

LIEU : PLACE COMMUNAUTAIRE RITA ST-PIERRE - LOCAL 125

59, RUE MONFETTE À VICTORIAVILLE

COÛT : GRATUIT! MATÉRIEL, COLLATION ET CAFÉ VOUS SONT OFFERTS!

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT :

APPUI CENTRE-DU-QUÉBEC

DIRECTION@LAPPUICDQ.ORG

819 293-6305 ou 855 852-7784



GINSENG :

Roi des herbes adaptogènes

Par Louise Caron, Naturopathe diplômée

Une plante adaptogène est un tonique qui accroît de manière générale et non spécifique la résistance de l'organisme aux divers stress qui l'atteignent tout en causant un minimum d'effets indésirables.

Le Ginseng peut, selon les besoins de l'organisme, élever ou abaisser la température corporelle et la tension artérielle, faire perdre ou gagner du poids, stimuler ou calmer le système nerveux central, etc. Les molécules actives connues sont les ginsénosides, de la famille des saponines.

Pour une efficacité optimale, un produit de bonne qualité doit se situer aux environs de 20 à 30 % de ginsénosides et être composé de panax ginseng et panax quinquefolius. Méfiez-vous des prix trop bas qui peuvent indiquer une moins bonne qualité comme dans tous les produits de santé naturels.

Ginseng Panax ou Asiatique ou Coréen ou Chinois

- * Nourrit le Yang — il énergise, c'est un stimulant sain très puissant
- * Accroît les capacités physiques, intellectuelles et émotionnelles
- * Augmente le niveau d'énergie vitale suite à une maladie sérieuse ou chronique
- * Restaure la vitalité chez les personnes âgées et favorise l'appétit
- * Fortifie et rajeunit le corps entier
- * Améliore la résistance aux infections donc renforce le système immunitaire
- * Améliore la mémoire
- * Régularise les glandes surrénales — peut augmenter la libido
- * Détoxique le corps des métaux lourds

Ginseng Panax, Américain ou Canadien

- * Nourrit le Yin — il calme le système nerveux central (stress, anxiété, angoisse)
- * Équilibrant
- * Améliore la fatigue mentale, la fatigue chronique et la dépression
- * Améliore la digestion c'est un anti-ulcéreux
- * Procure un sommeil profond et réparateur

Faux ginsengs

On donne souvent le nom « ginseng » à des plantes qui n'en sont pas. Même si ces plantes ont une belle valeur médicinale, elles n'appartiennent pas au genre botanique Ginseng Panax.

- * Ginseng sibérien (éleuthérocoque)
- * Ginseng des femmes (Dong Quai ou angélique chinoise)
- * Ginseng du Brésil (Pfaffia paniculata - suma)
- * Ginseng péruvien (Lepidium meyenii - maca)
- * Ginseng indien (Withania somnifera - ashwagandha)

Différence entre maca et ginseng

- * Le Maca a une fonction hormonale sur les émotions et le corps, on pourrait l'appeler le viagra naturel, car il augmente la libido, la fertilité et la virilité. Il équilibre les hormones œstrogènes chez la Femme lors de la ménopause et la testostérone chez l'homme lors de l'andropause.
- * Le Ginseng a une action psychologique, concentration et mémoire.

Attention, le ginseng peut avoir une activité trop stimulante pour certaines personnes. Consultez un professionnel de la santé avant de consommer cette plante. Aussi, ne confondez pas Ginseng et Gingembre !

Pat parreur d'onglons
819 344 2978
Patric Létourneau

Maintenant à Asbestos!

Paul-André Picard
Masso-kinésithérapeute

Torticolis
Migraine
Maux de dos
Nerf sciatique
Hernie discale
Douleur musculaire

Massage sportif Orthothérapie Kinésithérapie

819 828-0249

J'annonce ici !

Sème la vie!

Centre de
**prévention
Suicide**
Arthabaska-Érable

Lignes d'intervention
24 heures/24, 7 jours/7

MRC d'Arthabaska
819 751-2205

MRC de l'Érable
819 362-8581

NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION

FOREUSE DE PUIS SUR CHENILLE

FORAGE A DOUBLE ROTATION :
MEILLEUR SCELLEMENT AU ROC
MEILLEUR QUALITÉ D'EAU
FOREUSE PLUS COMPACT ET PLUS LÉGÈRE

100% fait au Québec

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

www.puitbec.com

RBQ: 8327-6683-50

Alain RAYES
Député de Richmond-Arthabaska

alainrayes.ca
alain.rayes@parl.gc.ca

1-877-751-1375 (sans frais) | 819-751-1375

3, rue de la Gare, C.P. 6, Victoriaville (QC) G6P 6S4
349, boul. Saint-Luc, Asbestos (QC) J1T 2W4
11, rue St-Georges, local 200, Windsor (QC) J1S 1J2
362, rue Principale, Daveluyville (QC) G0Z 1C0

SÉBASTIEN SCHNEEBERGER
Député de Drummond-Bois-Francs

ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

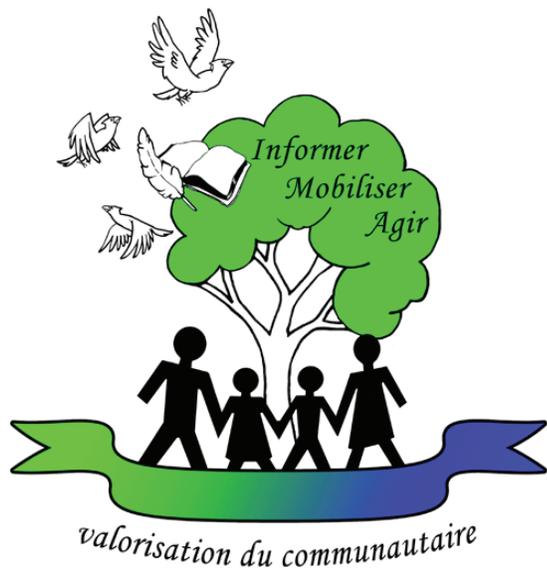
VIVACO UN GROUPE COOPÉRATIF ENCORE PLUS FORT.

BMR
827, route 161
819 344-2521

MARCHE BONICHOIX
445, rue principal
819 344-2422

VIVACO.COOP

Forum Citoyen Ham-Nord



Président: Louis-Marie Lavoie; Vice-présidente: Nébesna Fortin; Secrétaire: Émilie Lapointe, Trésorier: Benoit Charbonneau; Administrateur: Claude Lapointe.

Froum Ciroyen est un organisme à but non lucratif dont la mission est de favoriser le développement de projets structurants dans la municipalité de Ham-Nord.

Nous travaillons pour vous et avec vous!

Pour une cotisation unique de 15 \$ (Chèque au nom de Forum Citoyen Ham-Nord):

Devenez membre à vie de Forum Citoyen!

474, rue Principale, Ham-Nord, QC, G0P 1A0
819 344-2828

forumcitoyen@ham-nord.ca

Devenir membre ne vous engage à rien et vous procure la satisfaction d'appuyer votre organisme communautaire, en plus des nombreux avantages réservés aux membres lors des événements, tout au long de l'année.

Impliquez-vous!

Vous avez des idées, des compétences à partager? Vous aimeriez siéger au conseil d'administration ou participer aux différents comités? Vous êtes bienvenu!

Prochaine parution: 7 mai

Date de tombée: 26 avril

Responsables:

Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert

Faites-nous parvenir vos textes pour le journal et profitez de nos pages pour faire paraître vos petites annonces. Faites-vous connaître à Ham-Nord !

hameau@arittera.com



AVANTAGES EXCLUSIFS
AUX MEMBRES

De l'assistance 24/7

Membres, bénéficiez gratuitement de services d'assistance

- Assistance voyage
- Assistance succession
- Assistance vol d'identité

desjardins.com/avantages



819 758-9421 • 1 866 758-9421



facebook.com/caissedesboisfrancs



Desjardins

Caisse des Bois-Francs