

Le Hameau

Partant pour une balade?

Par Nébesna Fortin

Depuis treize années déjà, la **Balade Gourmande des Bois-Francs** est le véritable repaire de gourmands! Les grands prix du tourisme québécois 2012 lui ont discerné le lauréat d'or dans la catégorie événements! Cette année, la région de Victoriaville et ses environs proposent cinq circuits bien signalisés, composés de 34 sites où vous rencontrerez des producteurs, transformateurs et artisans. Découvrez les attraits agro-alimentaires de la région des Bois-Francs, participez à la dégustation de différents produits du terroir et régionaux (miel, fromage, canneberge, sirop d'érable, chocolat, pommes, vin, bière, courges, citrouilles, élevage de bœuf, faisans, canards, pintades, lapins, cerfs rouges...



Cet automne, l'événement se tiendra les 29-30 septembre et les 6-7 octobre. Lors de ces deux fins de semaine, les entrées et des dégustations seront gratuites chez les producteurs et dans les mini-marchés ouverts pour l'occasion.

Notre belle municipalité de Ham-Nord participera à l'événement avec le *Mini-Marché du village* et le site de l'écovillage la *Cité écologique*. Également les baladeurs de passage dans notre coin seront invités à visiter le joli *Sentier des Cascades*. L'année passée, nous avons accueilli plus de 2000 visiteurs dans notre village! Cet automne encore, nous vous invitons à faire de ce moment une réussite, merci aux bénévoles qui se sont déjà inscrits et n'hésitez pas à vous joindre à notre équipe. De plus, nous vous invitons à faire la balade et notez les initiatives de nos municipalités voisines.

Bonne Balade, et n'oubliez pas d'apporter vos glacières et vos sacs!

Forum citoyen Ham-Nord et le bureau municipal Jeu de chaise musicale

Par Yvan Riopel

Tout juste au moment d'entamer la tenue de la Balade gourmande dans la localité, Forum citoyen Ham-Nord (FCHN) aura probablement déjà intégré ses nouveaux quartiers.

En effet, en accord avec le conseil municipal, FCHN installera son bureau et la Halte municipale en lieu et place de l'ancien bureau municipal, au sous-sol du Centre communautaire de Ham-Nord, 474 rue Principale. Le Café le Hameau ne sera pas réinstallé. Du moins, pas à cet endroit. Quant au Bureau d'accueil touristique, une requête sera déposée auprès de Tourisme-Québec pour faire entériner la relocalisation avant d'annoncer son éventuelle ouverture.

La municipalité, quant à elle, s'est portée acquéreur de l'édifice abritant il y a peu le bureau du Notaire Jeannot Aubert. Tout son personnel et ses nouveaux bureaux seront dorénavant situé au 287 de la 1re Avenue.

Dans le nouveau local de la municipalité, vous pourrez retrouver tous les services habituels ainsi que le bureau de l'inspecteur en bâtiments. Tout le personnels s'y retrouvera pas mal moins à l'étroit. La municipalité disposera dans ce nouveau local, d'une voute à l'épreuve du feu pour y ranger toutes les archives du conseil municipal. De même, le personnel aura accès à une petite salle polyvalente au sous-sol, annexe à un petit local qui servira de cuisinette pour les employés. Les réunions du conseil se tiendront aussi dans la plus grande salle du sous-sol. Un grand miroir au mur vous permettra d'avoir l'œil tout ce qui passe sous la table.



Ça vaut le détour ! La catéchèse aujourd'hui

Par *Gérald Lehoux, d.p.*

Agenda des rencontres catéchétiques :

Paroisses de Ham-Nord; Notre-Dame-de-Ham; St-Fortunat, à la sacristie de l'église de Ham-Nord de 19h00 à 20h15

Début de la session d'automne (6 rencontres) : semaine du 24 septembre

Lundi 24 septembre : 1^{er} Pardon
Mardi 25 septembre : Confirmation
Mercredi 26 septembre : Eucharistie
Jeudi 27 septembre : Éveil à la foi (pour les jeunes de 1^{ère} et 2^{ème} année)

Si vous avez oublié d'inscrire votre jeune à cette session lors de l'inscription du 11 septembre, veuillez me contacter, il n'est pas trop tard.

N.B. Nous comprenons que les jeunes parents sont très occupés, et qu'il vous est difficile d'être présent à chaque rencontre mais il serait très intéressant pour votre enfant qu'occasionnellement vous soyez présents aux rencontres de catéchèses. Vous prendrez connaissance des thématiques abordées, voir son cheminement, l'encourager. Ce sera un plus lorsque papa ou maman sera avec lui. Invitation aussi aux grands-parents.

Au plaisir de vous recevoir,

L'équipe de catéchèse, Julie Lapointe, Ghislaine Houde, Pierre Picard et Gérald Lehoux
Informations : Gérald 819 344-2953

L'ENTROPIE

ou

Si on n'avance pas, on recule

Par *Louis-Marie Lavoie*

L'entropie est un terme utilisé en physique (deuxième loi de la thermodynamique) qui explique certaines caractéristiques du comportement de la matière et de l'information dans le temps. Quand on consulte l'internet et des bouquins spécialisés sur ce sujet, on peut être facilement perdu dès la deuxième ligne d'explication. Heureusement certains auteurs sont conscients que le commun des mortels aimerait comprendre ce phénomène sans les formules mathématiques et trop de considérations scientifiques.



On dira simplement que l'entropie mesure le degré de désordre d'un système par rapport à son état initial; elle est la grandeur qui mesure la dégradation de l'énergie d'un système.

On peut présenter ce second principe (loi) comme le passage de l'ordre au désordre. Une maison abandonnée à elle-même passe vite de l'ordre au désordre. Il faut ensuite une intervention extérieure accompagnée d'une grande dépense d'énergie pour remettre les choses en place et ainsi ramener l'ordre. Sans un apport d'énergie, le contenu de votre tasse de café passera du chaud au froid; sans une bonne discussion de temps en temps, votre couple risque de battre de l'aile; sans l'ingestion d'eau, de bonne nourriture, votre corps se videra de ses forces, vous serez malade puis mourant. Un autre exemple : notre soleil, après des milliards d'années à diffuser lumière et chaleur n'aura plus d'énergie à consommer, ne pourra plus maintenir son équilibre et implosera.

Dans tous les cas d'évolution, du temps qui passe, que vous pouvez imaginer, vous verrez qu'on ne peut ni faire

(Suite page 3)



vente et réparation de téléguidé
bateau, avion, hélicoptère, truggy, bigfoot, buggy, on road,
véhicule et pièce de rechange
michael.robichaud@tlb.sympatico.ca
TEL: 819-344-2388
1220 rte 161 ham-nord (QC) G0P1A0

(Suite de la page 2, l'entropie)

grandir ni maintenir la constance de l'état d'une structure sans y apporter de l'énergie.

On a parlé de structure matérielle (maison), organique (être humain, animaux). Mais il y a également les systèmes mis en place par les humains pour s'organiser, se gérer : on élit des gouvernements, des conseils municipaux. On met de l'énergie pour ce faire et eux, à leur tour, doivent déployer quantité d'énergie pour maintenir et améliorer la situation de l'ensemble. Sinon la loi naturelle de l'entropie reprendra ses droits. Il en est de même égale-

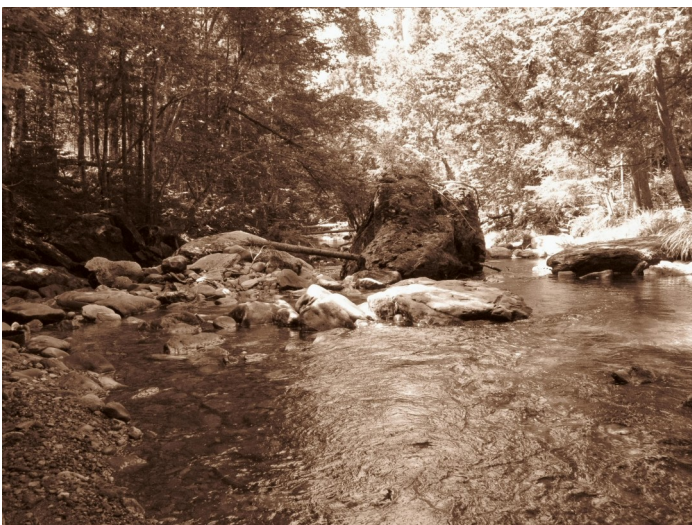
ment pour les associations professionnelles, les syndicats, les coopératives, les organismes communautaires et j'en passe.

Moi j'aimerais bien qu'on me dise un jour pourquoi le temps va du passé vers le futur, et non l'inverse!



Et il y a quelques manières d'infuser de l'énergie à nos organisations humaines dont les principales sont le travail, bénévole ou rémunéré; l'implication des gens et la disponibilité; le respect et la reconnaissance; les idées rassembleuses, un projet stimulant; évidemment les ressources financières. J'ajouterais : de l'amour!

Les organismes à but non lucratifs avec leurs buts honorables, tel le Forum Citoyen de Ham-Nord n'échappent pas à cette loi incontournable de l'entropie. Le Forum Citoyen a été créé grâce à l'énergie de plusieurs personnes d'ici, afin de réaliser des rêves rassembleurs (Café le Hameau), de rendre possible la réalisation de projets (Le Chêne blanc, les sentiers pédestres, la politique familiale municipale), de stimuler la vitalité du



Ruisseau Demers

village et ses environs. Beaucoup a été fait en peu d'années, vous le savez.

Si vous pensez comme moi, nous devons garder vivant cet organisme (le maintenir et le faire grandir), le stimuler, lui injecter de l'énergie, chacun à sa manière; comme on le ferait pour une maison, pour un objet précieux, pour une personne qu'on aime; ou bien, tout simplement, parce que chacun y gagne.

Infos municipales

AVIS IMPORTANT

ÉCONOMIE DE L'EAU POTABLE ! NOUS VOUS DEMANDONS D'ÉCONOMISER L'EAU POTABLE CAR NOUS SOMMES EN PÉRIODE D'ÉTIAGE ET NOUS POURRIONS EN MANQUER.

MERCI DE VOTRE COLLABORATION.

DÉMÉNAGEMENT DU BUREAU MUNICIPAL :

À compter du lundi, 17 septembre prochain, le bureau municipal sera ouvert au 287, 1^{ère} avenue. Les numéros de téléphone (819-344-2424), de télécopieur (819-344-2806) ainsi que l'adresse courriel (info@ham-nord.ca) demeurent les mêmes.

SVP prendre note que vous pourrez rejoindre l'inspecteur en bâtiments aux mêmes numéros.

DÉPLACEMENT DE LA SALLE DU CONSEIL :

Le Conseil du 1^{er} octobre se tiendra à 20h au sous-sol de la même adresse: 287, 1^{ère} Avenue.

CONTRAT ASPHALTE :

le contrat d'asphaltage d'une partie de la route de St-Fortunat a été adjugé au plus bas soumissionnaire conforme, soit Pavage Centre-Sud, au montant de 99 282.06 \$.

CONTRAT RANG DES CHUTES :

le contrat de réfection du Rang des Chutes a été adjugé au plus bas soumissionnaire conforme, soit Excavation Marquis Tardif, au montant de 103 145.34 \$.

VENTE DU MACK :

n'ayant plus le contrat de la route 161, la Municipalité a mis en vente le camion MACK incluant les équipements pour un montant de 130 000 \$.

Arthrose... Existe t'il des solutions ?

Par Louiselle Caron, naturopathe

L'arthrose est une maladie inflammatoire contre les articulations. L'inflammation a deux conséquences pour le patient : elle le fait souffrir et accélère la destruction de son cartilage.

Le cartilage sain a un aspect lisse, poli et brillant. C'est un matériau élastique qui joue le rôle d'amortisseur et permet d'épargner la surface des os. Le cartilage est constitué principalement de collagène.

Le collagène est un réseau de fibres qui donne sa forme et ses propriétés de tension au cartilage. Il donne toute la résistance et permet de reconstruire le cartilage afin de lui permettre d'absorber les chocs.

Les conséquences de l'arthrose :

Le cartilage se détériore progressivement, ce qui favorise la friction des os les uns contre les autres.

Le fait de consommer des anti-inflammatoires commercial n'améliore guère votre état... vous laisser ainsi vos articulations se détériorer. Plus tôt vous en prenez soin... plus tôt vous pourrez reverser la maladie.



1^{ère} chose à faire :

Maigrir, le corps exerce une pression inutilement élevée sur les articulations des membres inférieurs.

2^{ème} chose à faire :

Il faut faire de l'exercice tous les jours.

3^{ème} chose à faire :

Éviter le sucre, le café et les féculents (acidifient le corps)

Éviter le mauvais calcium : carbonate de calcium

Les symptômes - douleurs articulaires :

Touche particulièrement le cou, les hanches, les genoux et les chevilles.

Raideurs articulaires au levé ou longtemps en position assise.

Enflure

Perte de flexibilité des articulations

Raideur du cou et du dos

Craquement articulaire

Ce qui détruit les os :

L'acidité

Le mauvais fonctionnement du foie et des intestins

Le manque d'exercices

L'Excès de protéines (viande et produits laitiers)

Les Aliments bénéfiques : légumes verts feuillus / les fruits doux (pomme, banane, poire)

Choisir des protéines de bonnes qualités (œufs, sardine, maquereau, hareng, saumon, viande blanche, légumineuses).

Le vinaigre de cidre de pomme (calme le système nerveux et les douleurs)

Vitamine C (chou-fleur, agrumes, petits fruits, pomme de terre)

Varech, luzerne, chou

Graines de citrouille, sésame, amande, noisette, noix du brésil

Consommer de bons gras (huile de colza, noix de Grenoble, graines de lin).

Intégrer les épices de cannelle, poivre noir, curry, gingembre et curcuma.

Oignon, ail, origan, laurier et romarin (anti-inflammatoire naturel).

Les suppléments essentiels... Attention !!

De qualité supérieure S.V.P. pour de meilleurs résultats :

(Suite page 8)

Fondation Réal Lavertu

Par Gervaise Simard

Notre campagne de cents noirs (1 c) débutée en juin dernier gagne en popularité . C'est pourquoi nous poursuivons tout l'automne cette collecte pour la Fondation Réal Lavertu qui permettra d'acheter des équipements médicaux pour les résidents.

A ce jour, nous avons « roulé » pour \$129.50 de sous noirs. On ajoute un montant de \$154.69 qui a été recueilli par la Famille Aubert lors de la fête familiale qui a eu lieu le 11 août dernier.

Mais il en reste encore à « rouler » dans le contenant qui se trouve à l'entrée du Foyer Sts-Anges .

Régulièrement on y voit des employés, des visiteurs vider leur petit change avec un grand sourire pour continuer de le remplir. Vous pouvez aussi contacter Jean-Claude au 819-344-5558 ou Gervaise au 819-344-2665 qui se feront un grand plaisir de passer chez vous recueillir vos cents noirs. (1 c)

Le 9 septembre lors de la Fête du Comité des Usagers, une contribution volontaire des familles des résidents a permis de ramasser \$ 185.00 qui a aussi été remis à la Fondation.

Merci à vous tous et toutes qui faites de cette campagne un gros succès. !!!!



Quoi de neuf!

M.D.J. L'Intersection



- À la demande générale, la MDJ est désormais ouverte le SAMEDI!!!!
- Le projet 'La brigade pacifique' est bel et bien commencé et des activités spéciales à la MDJ et au Collège Horizon sont au programme. Activités à venir : Soirée d'information le 18 septembre, visite au Festival de la Paix de Victoriaville le 21 septembre et plus encore... Pour informations, voir Sonia!!
- Activité «Arbres en arbres» de Drummondville, samedi le 22 septembre de 8h00 à 16h00. Seulement 24\$ (entrée plus transport). Viens réserver ta place et chercher ton inscription à la MDJ avant le 18 septembre.
- Activités : Soirée des membres : Implicque toi sans le Comité de jeunes ou participe à cette soirée qui t'est réservée pour dire ton mot et tes commentaires sur la MDJ et les activités que tu aimerais y réaliser! La brigade pacifique, musique, préparation de la Semaine Nationale des Maison des Jeunes du QC...Viens voir les activités qui t'attendent!!!!
- Campagne de financement de Centraide Centre-du-Québec 2012 : la MDJ tiendra un squedgee au profit de Centraide, le samedi 29 septembre prochain.
- Pour la semaine Nationale des MDJ du QC, qui se tient du 08 au 14 octobre prochain, ta MDJ sera mercredi le 10 octobre prochain dans le stationnement de la Coop et remettra des petites douceurs aux membres de la communauté pour vous remercier de votre intérêt envers la MDJ.
- La Semaine Nationale des MDJ annonce pour les membres le renouvellement de leur carte. Il en coute 2.00\$ pour être membre de la MDJ pour l'année, que vous soyez membres réguliers ou membres aspirants, et ainsi profiter des nombreux privilèges.
- Qu'est-ce qu'un MEMBRE RÉGULIER de la MDJ? Un membre régulier est un jeune âgé entre 12 et 18 ans, provenant de Ham-Nord ou fréquentant une école du Village, de Notre-Dame-de-Ham, de ST-Fortunat ou de St-Martyrs-Canadiens. Il a accès à la MDJ chaque fois qu'elle est ouverte et a droit de vote aux instances décisionnelles telles que le Comité de jeunes, la Soirée des membres, le Conseil d'administration et l'Assemblée générale annuelle. Par la signature de son contrat et la cotisation de sa part de «membership», le membre est lié envers l'organisme par ses droits (respect, écoute, support, activités, etc..) et par ses responsabilités (respect des autres, respect de la MDJ, implication, respect du matériel et respect des règlements de la MDJ).
- Qu'est-ce qu'un MEMBRE ASPIRANT de la MDJ? Un membre aspirant est un jeune âgé entre 11 et 12 ans provenant de Ham-Nord ou qui fréquente l'école primaire, en 6^e année et qui désire débiter son intégration à la MDJ. Il a un accès limité à la MDJ et à ses activités: soit les lundis, vendredis et samedis. Le membre aspirant n'a pas le droit de vote aux instances décisionnelles mais a les mêmes droits et responsabilités qu'un membre régulier. Lorsque le membre aspirant fête sa douzième année, il devient automatiquement membre régulier pour la fin de son contrat. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à communiquer avec Mélanie à la MDJ.

Horaires automne / hiver

2012-2013

Lundi : 18 à 21h

Mardi: 16 à 21h

Mercredi: 18 à 21h

Jeudi: 18 à 21h

Vendredi: 18 à 21h

Samedi: 10 à 16h

Suis ta Maison des jeunes à :
mdjhamnord / FACEBOOK... ☺



André Bellavance

Député de Richmond-Arthabaska
Leader parlementaire
du Bloc Québécois

Bureau 442
Édifice de la Confédération
Chambre des communes
Ottawa (Ontario) K1A 0A6
Tél.: 613 995-1554
Télé.: 613 995-2026



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

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

Chronique du Huit

De l'eau alors !

Par Andrée Robert

"A l'échelle cosmique, l'eau est plus rare que l'or",

dixit Hubert Reeves.

On aura beau être assoiffé d'or, on n'en mourra pas, alors que pour l'eau...

Votre chronique du huit portera aujourd'hui sur notre responsabilité face à cet élément vital.



Tout d'abord, j'hésite sur l'angle à adopter pour cette réflexion. Je n'ai pas trop envie d'étaler désolation et culpabilité face au problème bouillant de l'eau. Je choisirai donc de délaissier les angles et d'y aller avec fluidité, inspirée j'espère par l'élément en question.

Alors suivons le courant : L'eau couvre 72 % de la surface de notre planète. L'eau douce ne représente même pas 3 % du total, et l'eau douce potable, seulement

entre 1 et 0,3 %. C'est trop peu.

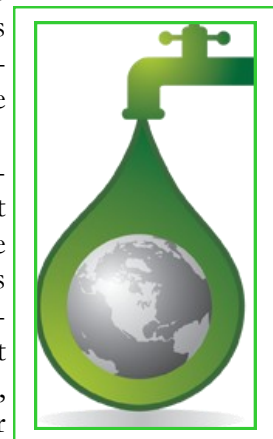
Les médias nous montrent des milliers de personnes qui doivent parcourir quotidiennement des distances ahurissantes pour avoir accès à l'eau potable.

Les européens sont plus près que nous du problème. Acculés à la réalité de la raréfaction de l'eau, ils sont plus

enclins que nous à changer leurs habitudes. Nos gouvernements quand à eux, font des choix extrêmement polluants au détriment de cette ressource indispensable et au profit de l'économie : L'or. Cet or qu'Hubert Reeves, en introduction, compare à l'eau. Deux richesses. Deux forces. Celle du pouvoir de l'argent, et celle de la vie. Par leurs choix mercantiles, nos gouvernements abandonnent-ils la proie pour l'ombre?

En tant que citoyens responsables, nous avons pris acte de l'état de la situation, maintenant que ferons-nous? Ce ne sont pas les listes de « petits-gestes-pour-la-planète » qui manquent. Avant d'être obligés d'agir par la crainte, peut-être qu'on peut encore agir par amour. Tant qu'à cracher dans l'eau, le soir en se brossant les dents, on pourrait le faire consciemment ... et réduire un peu le débit du robinet.

C'est décidé, je m'y mets!



Déjeuner annuel organisé par les membres de l'Âge d'Or

Les membres de l'Âge d'Or invite la population à venir déjeuner avec eux.

Samedi le 29 septembre 2012

De 7 h. à 11 h.

Au local de l'Âge d'Or

Adulte: 7\$

4-12 ans: 3\$

Moins de 4 ans: gratuit

Bienvenue à tous

Résidence le Chêne Blanc

Logements 3½ neuf, chauffé / éclairé,

Service de cuisine, salle communautaire, stationnement, buanderie.

Contactez: Gervais Aubert: 819-344-2349

Louise Doyon: 819-344-2548



Balade Gourmande

les 29-30 septembre
et 6-7 octobre

LAURÉAT NATIONAL
OR

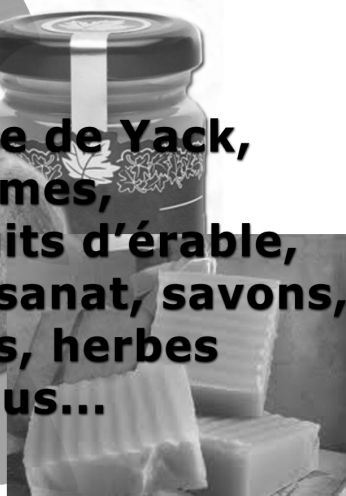
LES GRANDS
PRIX
DU TOURISME
QUÉBÉCOIS
2012

Le Mini-Marché de Ham-Nord

(Attrait 30 dans le circuit orange)

Venez rencontrer nos producteurs qui seront présents dans la salle communautaire du village.

**Viande de Yack,
pommes,
produits d'érable,
artisanat, savons,
gelées, herbes
et plus...**



La **Ferme Turcrête** de St-Rémy de Tingwick
Le **Verger le Versant Rouge** de St-Georges de Windsor
Fruit d'Érable de St-Pierre-Baptiste
Le **Cercle de Fermières** d'Ham-Nord
Savon Perle O'douce de Ham-Nord
Les **p'tits trésors du Hameau** de Ham-Nord



La Cité Écologique

(Attrait 31 dans le circuit orange)

Sur le site de l'Écovillage la Cité Écologique il y aura la possibilité de vous procurer des **tourtes aux carottes**, du **végépâté**, du **pain** frais, des **confitures**, des **légumes** et plus encore!

Réservez dès aujourd'hui, vos
tourtes aux carottes pour l'hiver,
passez votre commande par courriel, vous n'aurez
qu'à venir la chercher lors de la
Balade Gourmande!

Pour réservation :

info@citeecologique.org

De plus, la boutique Respecterre offre des spéciaux sur sa collection printanière. Venez en profiter!



Forum citoyen Ham-Nord

210, 1ère Avenue
Ham-Nord, Qc
G0P 1A0

Téléphone : 819 344 2828

Télécopieur : 819 464-2828

Courriel : forumcitoyen@ham-nord.ca

Françoise Tardif: présidente

Karen Veilleux-Dutil: vice-présidente

Anick Picard: secrétaire-trésorière

Administratrices : Marie-Ève

Darveau, Nébesna Fortin, et

Louis-Marie Lavoie

Yvan Riopel: direction générale

Forum citoyen Ham-Nord 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 !

Vous désirez en savoir plus?

N'hésitez pas à nous contacter au 819-344-2828

forumcitoyen@ham-nord.ca

Collaboration

Andrée Robert, Gérald Lehoux, Gervaise Simard, Louis-Marie Lavoie, Nébesna Fortin, Louiselle Caron, Nicole Turcotte et Yvan Riopel ont produit des textes ou de l'information pour étoffer le présent numéro.

Prochain bulletin: 29 octobre 2012

Date de tombée pour textes et informations: mardi 23 octobre 2012, à midi

(Suite de la page 4, l'arthrose

Zinc

MSM (souffre organique)

Complexe Griffes du diable et glucosamine

Collagène (protéine)

Tisane d'ortie

Oméga 3 (si on ne consomme pas de poisson gras)

Il faut les consommer au moins pendant au moins 2 mois pour arriver à des résultats satisfaisants.

Un tel programme peut vous aider à sauver vos articulations si vous êtes candidat à l'arthrose et vous soulager si hélas la maladie est là.

Le retour à la santé est entre vos mains. Vous pouvez agir pendant qu'il est encore temps, car il y a possibilité de reverser la maladie !

Louiselle Caron, N.D.

Naturopathe diplômée

Membre ANPQ

**Nous
SOMMES**
des créateurs d'émotions.



Desjardins
Caisse des Bois-Francis

Siège social

300, boul. des Bois-Francis Sud, Victoriaville

Centre de services Ham-Nord

285, 1^{re} Avenue, Ham-Nord

819-758-9421

www.desjardins.com/caisseboisfrancis