

L'Arrivage

www.municipaliteadstock.qc.ca

À VOUS DE JOUER !

C'est devant une foule conquise que le nouveau Centre multifonctionnel d'Adstock a été inauguré le 17 septembre dernier. Tous s'entendent pour dire que le nouvel investissement de plus de trois millions quatre cent mille dollars contribuera à améliorer la qualité de vie des citoyens tant sur les plans sportif, social, communautaire que culturel.

Le projet a été financé en partenariat : le gouvernement du Canada a accordé un montant de 1 016 308 \$, celui du Québec 1 016 308 \$ plus 376 224 \$ et la municipalité d'Adstock, 1 016 308 \$. Quand on sait qu'il en aurait coûté près d'un million sept cent mille pour réparer l'ancien aréna, on peut être fier de cette réalisation.

Maintenant, c'est à vous d'en profiter, c'est votre investissement !



M. l'abbé Paul Mahoux a procédé à une généreuse bénédiction des lieux et des personnes présentes. Il était entouré de M.M. Jean Paré, David Blanchette, René Gosselin et Laurent Lessard.
Photo : Roger Lajoie



LE RESTAURANT RIVANA SE REFAIT UNE BEAUTÉ INTÉRIEURE

Vous avez sans doute remarqué que le restaurant Rivana, propriété de monsieur Herman Champagne depuis six ans, a été fermé pendant quelques jours! C'était pour une bonne cause puisque vous pouvez maintenant vous retrouver dans un nouveau décor.

En effet, un agrandissement interne du restaurant permet d'ajouter une vingtaine de places pour accueillir une possibilité de 115 personnes. Le déplacement de deux banquettes devant la fenêtre augmente votre confort tout en vous permettant de déguster un bon repas. L'ajout de deux tables rondes, d'une

capacité de huit à dix personnes, favorise les contacts pendant les discussions sous des puits de lumière. Enfin, l'installation de l'air climatisé permettra une température plus agréable tout au long de l'année.

Le dimanche, on vous attend au délicieux brunch de 10h00 à 14h00 et à tous les samedis soirs, venez entendre un chansonnier qui saura agrémenter votre souper. Toute l'équipe du Resto Bistro Rivana, qui compte une douzaine d'employés, vous invite à venir les rencontrer dans une ambiance familiale.

NOUVEAU DÉCOR

Chansonnier tous les samedis soirs
Salle de réception de 200 places



plus de 115 places
pour vous recevoir

NOUVELLE AMBIANCE



Menus du jour le mercredi et le jeudi soir
Table d'hôte en tout temps
Brunch tous les dimanches de 10h00 à 14h00
(important de réserver)

Restaurant Rivana, 169, rue Notre-Dame Nord, Adstock, G0N 1S0 418-422-2020

GRAND GALA FOLKLORIQUE

Guy Villemure, président

L'Association Québécoise des Loisirs Folkloriques organise un gala à la Salle Émilienne Gourdes, 95, 9^e rue Nord, Thetford Mines, le 2 octobre 2011, de 13h00 à 17h00. Dès 11h00, inscription des musiciens. Venez nous faire goûter à quelques pièces du répertoire québécois. Invitez vos amis à venir passer un bel après-midi de danse et de musique. À l'honneur, cette année, monsieur Serge Mathon, gigueur professionnel, madame Marie-Claude Breault, chansons québécoises et monsieur Gaston Notet, accordéoniste bien connu.

Information : 418-338-2632.

LE REGISTRE DE PÊCHE

Un outil pour estimer la qualité de pêche et orienter nos actions.

L'Association des riverains du Grand lac Saint-François a créé ce registre pour avoir une idée du succès de pêche sur le Grand lac. Avec les données récoltées, on peut estimer le nombre d'heures nécessaires à la capture d'un poisson. Ça nous permet aussi d'évaluer la distribution de la pression de pêche et les espèces les plus prisées. Malheureusement, ces dernières années, peu de registres de pêche ont été retournés et ce, malgré la présence de prix de présence (séjour au Parc national de Frontenac et 100.\$ en argent). Les pêcheurs ne semblent pas prendre conscience de l'importance de ces données qui nous serviront d'outils pour demander de l'aide à divers organismes. Si on démontre que sur 200 registres de pêche, on capture en moyenne un doré par 50 heures de pêche, il sera plus facile d'avoir un soutien financier ou scientifique pour réaliser divers projets comme l'ensemencement, l'aménagement faunique ou encore la modification de la gestion des niveaux d'eau. Plus nous aurons de registres plus les résultats de

ceux-ci auront de la crédibilité.

Voici la liste des endroits où l'on peut en trouver :

-Parc national de Frontenac : centre de services St-Daniel et au 418-486-2300, poste 224

-Marina le Grand Bleu de Cotabine

-Directeurs des associations de riverains et de pêcheurs

- Internet : www.grandlacstfrancois.com

Vous devez retourner le registre avant le 31 décembre à :

Association des riverains du Grand lac Saint-François, C.P. 71, Lambton, QC, G0M 1H0

ou par courriel : associationdesriverains@sympatico.ca

Votre collaboration est nécessaire.

SOUPER CHAMPÊTRE

La 7^e édition du Souper Champêtre de l'Office de Tourisme de la MRC des Appalaches se déroulera le samedi 29 octobre prochain dès 17h30 au Club Aramis de Thetford Mines. L'Office de Tourisme a donc décidé de souligner l'importance du plein air dans la MRC des Appalaches et d'accueillir monsieur Marcel Bouchard, spécialiste en plein air, qui tiendra sa conférence *Le mouvement, c'est la vie* traitant de l'importance du mouvement comme premier élément d'une vie en santé.

Depuis six ans, le Souper Champêtre, la seule activité de financement, est synonyme de repas copieux et savoureux et se veut une occasion unique de découvrir et d'apprécier les produits agroalimentaires dont regorge notre région. Les billets, au coût de 125.\$, sont en vente auprès de madame Isabelle Gosselin au bureau de l'Office de Tourisme de la MRC des Appalaches ou en téléphonant au 418-423-3333.

ŒUVRES COMMUNAUTAIRES DE ST-MÉTHODE

La journée «vente sac vert» qui s'est déroulée le 5 septembre fut un succès en tous points. Les bénévoles qui vous ont servis toute la journée vous remercient de

L'équipe

« L'ARRIVAGE »

73, rue Principale Ouest
Adstock G0N 1S0

Tel. : 418-422-2272

lseturcotte@fb.sympatico.ca

Membres:
Céline Drouin
Hélène Faucher
Bernadette Lambert
Francine Marcoux
Claude-André Morin
Cathy Poulin
Linda Roy
Lise Turcotte
Rita Vigneault

Rédacteur en chef :
Richard Samson

Photographe :
Roger Lajoie

Graphisme et impression:
Imprimerie Gingras

Notes aux lecteurs

Dans le seul but d'alléger la lecture de nos textes, l'emploi du masculin comprend également le féminin.

L'auteur d'un article assume l'entière responsabilité de ses écrits.

Abonnement extérieur par la poste : 20\$



Culture,
Communications et
Condition féminine

Québec

vosre participation en grand nombre. Nous souhaitons renouveler cet événement pour vous satisfaire à nouveau. Ne vous gênez pas pour revenir voir nos spéciaux.

La direction remercie également madame Thérèse Grondin qui a fait partie du conseil d'administration pendant quelques années et elle souhaite la bienvenue à madame Jeanne D'Arc Dostie qui la remplace auprès du groupe.

MOT DU CPI D'ADSTOCK

Laurier Blanchette, président

Le CPI termine bientôt sa campagne de membership et prévoit retourner les bons d'achat aux membres d'ici le 15 octobre 2011. Avant de finaliser les bons d'achat, il faut avoir toutes les réponses aux invitations envoyées; c'est ce qui en retarde un peu la distribution.

Comme vous le savez, le CPI travaille depuis deux ans à faire installer Internet haute vitesse dans tout le grand Adstock. Eh bien, c'est parti ! En effet, vous pouvez dès maintenant être branché dans plusieurs secteurs où cela n'était pas possible et le travail continue pour les autres. Le tout devrait être finalisé avant l'hiver. La semaine dernière, chaque foyer a reçu une lettre d'information par la poste afin de connaître les modalités de fonctionnement. Si vous avez des questionnements sans réponses, vous pouvez communiquer avec nous.

Pour tous vos projets dans le domaine commercial et industriel, nous vous invitons à communiquer avec nous.

Téléphone : 418-422-4031 au bureau ou 418-422-2067 à la maison. Courriel : cacl.adstock@tlb.sympatico.ca / ritay@tlb.sympatico.ca

POUR NOS ARTISTES

C'est l'artiste-peintre de Disraëli, Serge Nadeau, qui a accepté de parrainer la 9^e édition du Concours d'œuvres d'art du Musée Marius-Barbeau. Les artistes en arts vi-

suels de la MRC des Appalaches sont invités à participer à ce concours qui se déroule sous le thème très inspirant « *Donne-moi ta couleur* ».

Compte tenu du nombre d'artistes interpellés par cette nouvelle édition, chacune des sept MRC procédera à une présélection de 15 œuvres en vue de l'exposition régionale au printemps 2012 et des prix décernés par le jury et le public. Un montant total de 8 300.\$ sera distribué parmi vingt gagnants. Comme par le passé, chaque MRC fera l'acquisition, pour un montant de 500.\$, de l'œuvre gagnante du *Grand Prix du Jury* pour son territoire. Quant au prix *Coup de cœur* déterminé par vote populaire, il sera acheté par le CLD, pour une valeur de 500.\$.

Les artistes résidant dans la MRC des Appalaches devront déposer leurs œuvres les 16 et 17 janvier 2012 à la Maison de la culture de Thetford. Ils doivent au préalable s'inscrire auprès du CLD Robert-Cliche, au plus tard le 9 décembre 2011, par la poste en remplissant le formulaire ou en ligne au www.concours-art-ca.blogspot.com dans la section Inscription. Aucune inscription ne sera acceptée au-delà de cette date. Pour de plus amples renseignements, vous pouvez communiquer avec Louise Nadeau 418-338-2188, poste 234, ou par courriel à ruraladjoin@region-thetford.com.

Le parrain de l'événement, Serge Nadeau, présentera une conférence sur la thématique, « *Donne-moi ta couleur* » le mercredi 26 octobre à 19h00 à la Station des arts de Thetford Mines. Ce sera aussi l'occasion de faire connaître les modalités de participation et les changements apportés au concours.

NOUVEAU SERVICE DANS LA RÉGION

L'hôpital du CSSS de la région de Thetford bénéficie dorénavant d'un service de télépathologie. Cette technologie permet la

transmission d'images numérisées via un réseau Internet hautement sécurisé. Ce faisant, le CSSS a un accès continu à l'expertise d'un pathologiste œuvrant dans un autre centre hospitalier. L'implantation de cette technologie permet ainsi de maintenir l'accès aux services de pathologie, et ce, malgré la pénurie importante de médecins dans cette spécialité.

Actuellement, le CSSS peut compter sur les services d'une pathologiste qui est présente à l'hôpital à raison d'une journée par semaine. En son absence, par le biais d'une visioconférence, la télépathologie offre la possibilité d'obtenir un diagnostic.

VPH

Le CSSS de la région de Thetford désire rappeler aux parents et aux jeunes filles de la région l'importance de se faire vacciner contre les VPH. Le vaccin est un moyen sécuritaire et efficace pour prévenir le cancer du col de l'utérus et l'apparition des verrues génitales (aussi appelées condylomes) chez les jeunes femmes. Le vaccin est d'autant plus important que l'utilisation adéquate du condom, qui protège normalement contre les autres infections transmises sexuellement et par le sang, n'assure pas une protection totale contre les VPH et les verrues génitales puisqu'il ne couvre pas l'ensemble des zones pouvant être infectées.

Les jeunes filles qui commencent la quatrième année du primaire et la troisième année du secondaire ont l'opportunité d'être vaccinées gratuitement en milieu scolaire. Celles qui ne sont pas vaccinées en milieu scolaire peuvent prendre rendez-vous au CLSC de Thetford en composant le 418-338-3511.

Suite à la page 7

GRANDES DÉCISIONS DU CONSEIL - SEPTEMBRE

Le passage d'Irène a causé plusieurs dégâts sur les routes appartenant à la municipalité et a nécessité la mise en place des procédures d'urgence. Pour défrayer les coûts engendrés, une somme de 350 000.\$ sera puisée à même le surplus accumulé de la municipalité. Néanmoins, la municipalité pourrait être admissible à un programme d'aide financière du ministère de la Sécurité publique pour le remboursement d'une partie de ces dépenses.

Avis de motion est donné que lors d'une séance subséquente, l'adoption du règlement numéro 125-11 concernant le **code d'éthique et de déontologie des élus municipaux**, sera adopté. Un projet a été déposé.

Deux projets ont été acceptés au **Pacte rural** :

- Un montant de 50 000.\$ sera versé à la Société de développement de Sacré-Cœur-de-Marie afin de développer des services de proximité sous le modèle coopératif et sous réserve de compléter le financement global du projet évalué à 350 000.\$.
- La subvention sera versée comme suit : 20 000.\$ en 2011 et 10 000.\$ par année pour les années 2012, 2013 et 2014.

- Un montant de 5 000.\$ puisé à même le *Fonds de soutien au déploiement de l'internet haute vitesse*. Initié par le CPI, ce projet a été présenté par la municipalité d'Adstock. Au coût total de 20 000.\$, ce projet permettra d'installer quatre relais afin d'offrir le service d'internet haute vitesse aux citoyens mal ou non desservis.

Une **subvention** de 10 000.\$ a été accordée au Comité de Promotion Industrielle d'Adstock (CPI) pour assurer la poursuite de leurs activités de développement industriel sur l'ensemble du territoire de la municipalité.

La municipalité d'Adstock s'est adressée au ministère des Affaires municipales (MAMROT) pour obtenir une aide financière afin de permettre la réalisation de travaux majeurs de **protection incendie dans le secteur St-Méthode**, c'est-à-dire la mise en place d'un nouveau système de pompage composé de cinq pompes

en parallèle d'une puissance de 20 hp.

MANDATS

- À «Inspec-Sol» pour échantillonner et assister notre Inspecteur municipal adjoint lors des travaux de réflexion sur le chemin des Cerfs.

- Un mandat d'arpentage a été donné à la firme Ecce Terra relativement à l'offre de la Fabrique St-Méthode de céder à la municipalité une partie du terrain contigu au cimetière supportant actuellement le terrain de balle.

- Dans le cadre du processus d'embauche d'un directeur des travaux publics, la municipalité a confié à la firme Cameron ressources humaines le mandat d'administrer des tests psychométriques aux deux candidats retenus.

AUTORISATION DE DÉPENSES

- 115 000.\$, pour réaliser les travaux de pavage sur la partie rénovée du chemin des Cerfs (1 km).

- 1 600.\$, pour acquérir un boyau d'arrosage nécessaire à la confection de la glace au Centre multifonctionnel.

- 7 000.\$, pour l'ajout d'un point additionnel de dosage du polyphosphate et 6 888.\$, pour l'ajout de différentes alarmes à la station de traitement de l'eau potable du réseau St-Méthode.

- 650.\$, pour l'acquisition d'un téléphone sans fil longue portée à être installé dans le Centre multifonctionnel.

- 10 000.\$ pour l'achat d'une caméra thermique pour le service incendie du secteur St-Méthode.

Deux demandes de **dérogations mineures** ont été acceptées. Le conseil a aussi donné son appui dans trois dossiers transmis à la **Commission de protection du territoire agricole** du Québec.

« Moi aussi, je suis Desjardins. »

Soyez du groupe, nous aussi.



Desjardins

Centre des services | Services aux entreprises



ÉCOLE DE GLISSE DANIELS SPORT

POUR EN FAIRE DES GRANDS

INSCRIPTION

WWW.DANIEL-SPORT.COM

ACADÉMIE

CLUB EXPERT

CLUB PARC

COURS PRIVÉS

DATE LIMITÉ 15 OCTOBRE 2011



LE GROUPE SMC
9 RUE DE LA PLAGE EST
ADSTOCK, QUÉBEC
G0N 1S0
TÉLÉPHONE 418-422-5502



Cathy Poulin,
récréologue
c.poulin@municipaliteadstock.qc.ca
418-422-2363.

OFFRES D'EMPLOIS

PRÉPOSÉ AU CENTRE MULTIFONCTIONNEL

La municipalité d'Adstock est à la recherche d'un préposé pour exécuter les tâches suivantes :

Principales fonctions

- Exécuter l'ensemble des travaux se rapportant à l'entretien et à la maintenance du Centre multifonctionnel (aréna, gymnase et salle multifonctionnelle).
- Effectuer l'entretien de la patinoire.
- Accueillir les clients et assurer la surveillance des plateaux.
- Prendre des réservations et faire payer les clients.

Exigences et conditions

- Secondaire 5.
- Être à l'aise à faire respecter les règlements.
- Être polyvalent et autonome.
- Faire preuve de tact, de courtoisie et avoir de l'entregent.
- Grande disponibilité.
- Français parlé/écrit de niveau suffisant.
- Être à l'aise à remplir des rapports et à tenir une petite caisse.
- Posséder un permis de conduire valide.
- Un atout : avoir un cours de premiers soins.
- Statut d'emploi :
- Temps partiel
- Occasionnel
- Horaires variables
- Salaire : à discuter

CHRONOMÉTREURS

La municipalité d'Adstock est à la recherche d'étudiants intéressés à s'occuper du chronomètre de façon occasionnelle. Salaire à déterminer.

Les personnes intéressées peuvent faire parvenir leur curriculum vitae au plus tard le **vendredi 14 octobre 16h00**, à Cathy Poulin par courriel au c.poulin@municipaliteadstock.qc.ca, par télécopie au 418-422-2466 ou sur place au 47, rue du Parc.



ASSURANCES
RODRIGUE & ROY,
CABINET DE SERVICES FINANCIERS

Manon Lessard
Conseillère en sécurité financière

(418) 484-5641

Assurance-vie Assurance collective
Assurance prêt Maladies graves
Assurance invalidité Placement / REER

POUR INFORMATION ET RÉSERVATION

Sur place : 47, rue du Parc
Par téléphone : 418-422-2363
Par courriel : c.poulin@municipaliteadstock.qc.ca
Site Internet : www.municipaliteadstock.qc.ca

HORAIRES ET TARIFS DES ACTIVITÉS LIBRES Automne 2011

Dates

Du 26 septembre au 18 décembre
Horaire des Fêtes : surveillez L'Arrivage et notre site Internet.

ARÉNA

Patinage libre*

Lundi et mardi : 18h00 à 19h00
Mercredi : 19h00 à 20h00
Jeudi : 17h30 à 18h30
Samedi et dimanche :
13h00 à 14h00

Hockey libre*

Mardi : 19h00 à 20h00
Mercredi : 20h00 à 21h00
Samedi et dimanche :
14h00 à 15h00

*Des heures peuvent s'ajouter, vérifiez notre site Internet régulièrement.

Tarifcation (taxes incluses) :

Pour la saison :

Familiale (parents et enfants de 18 ans et moins) : 70.\$
Individuelle (18 ans et plus) : 60.\$
À la fois : 3.\$



GYMNASE

Badminton libre

Lundi : 18h00 à 21h00
Jeudi : 18h00 à 21h00
Samedi et dimanche : 13h00 à 15h00

*Des heures peuvent s'ajouter, vérifiez notre site Internet régulièrement.

Tarifcation (taxes incluses) :

À la fois (h/terrain)

17 ans et - : 8.\$
Adulte : 10.50\$

Abonnement 1 x semaine

(1h00 par semaine pour 1 terrain) :
17 ans et - : 72.\$
Adulte : 94.50\$

Abonnement 2 x semaine

(2h00 par semaine pour 1 terrain) :
17 ans et - : 144.\$
Adulte : 189.\$

Location de gymnase (taxes incluses)

Pour tous les autres sports : hockey cosom, volley-ball, basketball, etc.

Ponctuelle (h/terrain) : 34.17\$

Ligue ou cours (10 semaines) (1 h/semaine) : 256.33\$



PETITES ANNONCES

Pour toute annonce, communiquez au 418-422-2272 avant le 15 du mois. Celle-ci sera publiée le premier jour du mois suivant. Coût : 5.\$ (maximum 40 mots).

Voyage organisé : Noël d'Antan à Charlevoix, à la Roche Pleureuse de l'Isle-aux-Coudres, du mercredi 19 octobre au vendredi 21 octobre. Le tout comprend : 7 repas, le transport, le coucher et les taxes avec départ de St-Méthode. Info : Rita Mercler 418-422-2077.

Magnifique **buffet colonial** (huche et vaisseller). Très propre. 250.\$ Info : 418-338-1412



Bibliothèque de l'Avenir

NOUVEL HORAIRE

Depuis le 1^{er} septembre, la bibliothèque, aménagée dans son nouveau local, sera ouverte toutes les semaines afin de faciliter l'accès aux nombreux lecteurs. Bienvenue à tous!

Mercredi soir : 19h00 à 20h00

Jeudi après-midi : 14h00 à 16h00

Suggestions de lecture

Olivette Bolduc

Méchante Irène

350 000.\$, un chiffre qui en dit long!
Une photo vaut mille mots.



Photos : Municipalité d'Adstock

IVRESSE

de Catherine McKenzie

Catherine McKenzie est née à Montréal. En plus d'être romancière, elle pratique le droit dans sa ville natale.

Dans le seul but de satisfaire son patron et d'obtenir le poste qu'elle convoite, Katie qui est journaliste, doit accepter d'aller observer secrètement, pendant un mois, une célébrité qui est en désintoxication.

VACANCES AVEC PAPA

de Dora Helt

Dora Helt est née à Hambourg en Allemagne en 1961, c'est une ancienne libraire.

C'est l'histoire humoristique des relations entre un père et sa fille. Christine se rend en Allemagne pour aider une amie à ouvrir un petit café. Elle doit amener son père de 73 ans qui a la fâcheuse manie de se mêler des affaires des autres, ce qui lui causera bien des soucis.

UNE JEUNE FEMME EN GUERRE

tome 4, automne 1945 - été 1949

de Maryse Rouy

Depuis 1975, l'auteure vit à Montréal et est originaire de la France. Elle a fait ses études à l'université de Montréal en littérature et en sciences médiévales.

Histoire qui se passe au Québec, pendant les années difficiles qui ont suivi la guerre de 1939-1945.

CONCOURS POUR LES LECTEURS

Tous les deux mois, nous faisons le tirage d'un livre : **L'ABC des trucs** de Madame chasse-taches, de Louise Robitaille. Tous les membres se présentant à la bibliothèque pour rapporter leurs livres ou en choisir de nouveaux pourront y participer. Bonne chance à tous !

UN SERVICE GRATUIT POUR AFFRONTER L'HIVER

L'ACEF Amiante-Beauce-Etchemins vous invite à bénéficier d'Éconologis. Pour une septième saison, ce programme du ministère des Ressources naturelles et de la Faune permettra aux familles à budget modeste, qu'ils soient locataires ou propriétaires, d'obtenir des conseils en efficacité énergétique d'un conseiller en plus de la pose de produits pour améliorer le confort de leurs foyers. L'ACEF s'est fixé comme objectif de rencontrer 300 ménages entre octobre à mars 2012.

Lors de la visite, l'ACEF procède gratuitement à l'implantation de certaines actions notamment le calfeutrage des fenêtres, l'installation de coupe-froid au bas des portes, l'installation d'une pomme de douche à débit réduit, l'ajustement de la température du chauffe-eau, l'ajout d'un aérateur aux robinets et l'installation d'ampoules fluocompactes.

Pour en connaître davantage, consultez le www.efficaciteenergetique.mrnf.gouv.qc.ca. Vous y trouverez tous les détails concernant le programme et les critères d'admissibilité. Pour les gens de la région qui désirent s'inscrire à Éconologis, téléphonez à l'ACEF au 418-338-4755. Faites vite! Les places sont limitées.

和子發幸福和子發幸福和子發幸福和子發幸福和子發

PRÉCEPTE CHINOIS : L'ARGENT

- Il peut acheter une maison, mais pas un foyer.
- Il peut acheter un lit, mais pas le sommeil.
- Il peut acheter une horloge, mais pas le temps.
- Il peut acheter un livre, mais pas la connaissance.
- Il peut acheter une position, mais pas le respect.
- Il peut payer le médecin, mais pas la santé.
- Il peut acheter du sang, mais pas la vie.
- Il peut acheter du sexe, mais pas de l'amour.

和子發幸福和子發幸福和子發幸福和子發幸福和子發

Une partie de l'équipe de la bibliothèque lors de l'inauguration du Centre multifonctionnel



Photo : Roger Lajoie

LA SITTELLE À POITRINE ROUSSE

Gisane Routhier, CORA



Photo : CORA

La sittelle à poitrine rousse mesure environ 11 cm. Elle porte un bandeau noir qui traverse l'œil et montre une longue rale sourcilière blanche qui tranche sur le noir du dessus de la tête. Son ventre est roux, le dessus de son

corps gris bleu et son bec est quelque peu retroussé. Elle fait entendre constamment une série de petits cris nasillards.

La Sittelle à poitrine rousse a le doigt postérieur démesurément long et la queue tronquée. En effet, ce doigt lui permet de bien s'agripper, et une queue trop longue lui nuirait. Avec ces outils, on la voit souvent descendre la tête en bas le long des troncs ou des branches de conifères à la recherche d'insectes minuscules dissimulés dans les crevasses de l'écorce.

Une autre espèce vit au Québec : la sittelle à poitrine blanche, un peu plus grosse et vivant surtout dans les forêts de feuillus de l'est. Pour les deux espèces, les insectes, leurs œufs et leurs larves, de même que les araignées et leurs œufs, jouent aussi un rôle important dans l'alimentation des sittelles. Cet oiseau se nourrit de plusieurs espèces d'insectes nuisibles aux forêts.



Photo : CORA

Vous aimeriez voir de près cet oiseau? Des morceaux de sulf, des graines écrasées et des noix hachées attirent, pendant l'hiver, les sittelles aux mangeoires d'oiseaux.



ANGELO TESTA GUZZA, B.B.A.
courtier immobilier
418 332-3169
angelo.testa@remax-quebec.com
angelotesta.com

1536, Jules-Verne, Québec (Québec) G2Q 2R5



LE PASSAGE DE LA MÉCHANTE IRÈNE

Laval Du Breuil, Ingénieur

L'ouragan Irène a laissé un goût bien amer dans la gorge de plusieurs citoyens d'Adstock aux prises avec des inondations de sous-sols et des terrains minés par les pluies torrentielles. On ne peut que sympathiser avec ces gens et remercier le ciel d'avoir été épargné. De son côté, la municipalité fait face à des dépenses imprévues pour réparer les ponceaux et les routes ravagées.

Un inventaire des dégâts, avec photos et témoignages à l'appui, s'avérerait intéressant, mais tel n'est pas mon propos. Je veux plutôt témoigner de mes observations, dans la continuité des deux articles sur la lutte à l'érosion que j'ai publiés précédemment dans L'Arrivée.

Les premiers constats

Dans les jours qui ont suivi ce déluge, je me suis promené dans le coin de Saint-Méthode pour voir son impact sur le



Photo : Municipalité d'Adstock

territoire. Dans les secteurs forestiers, relativement naturels, le passage d'Irène a laissé très peu de traces, même aux abords des rivières et des ruisseaux gonflés à bloc. L'eau s'est plutôt attaquée aux infrastructures érigées par les hommes, comme si la nature voulait effacer les affronts qu'on lui a souvent infligés.

Il y a des exceptions, mais les dégâts touchent surtout des aménagements qui s'éloignent des pratiques reconnues dans le domaine de la lutte à l'érosion : ruisseaux dont la bande riveraine réglementaire de 10 mètres n'est pas respectée, fossés aux pentes trop abruptes et sans végétation ni enrochement, ponceaux trop petits et non consolidés par des enrochements et du géotextile.

Ceux qui ont circulé sur la route 269, en allant vers Thetford Mines, ont d'ailleurs pu constater que les aménagements réalisés au cours des dernières années sont intacts, tandis que les fossés ont été fortement minés quand on remonte vers le rang McCutcheon. Les enrochements et la végétalisation des fossés, exigés maintenant par la voirie provinciale, ne répondent pas seulement à des impératifs environnementaux, pour protéger quelques poissons; de telles pratiques, certes plus coûteuses au départ, s'avèrent rapidement rentables puisqu'elles résistent beaucoup mieux à l'érosion et évitent ainsi de coûteuses réparations.

L'impact sur les lacs

Je n'ai pas les compétences suffisantes en hydrologie pour pousser plus loin mon analyse des causes et des effets de l'érosion sur le territoire, mais je veux partager avec vous quelques réflexions dans un domaine que je connais beaucoup mieux, celui de l'environnement des lacs. Les dinosaures comme moi, qui fréquentent le lac Bolduc depuis 50 ou 60 ans peuvent corroborer les faits suivants :

- en période estivale, le niveau du lac baissait d'une façon suffisante pour permettre la circulation des automobiles sur toute la rive habitée, alors que le dégagement s'arrête maintenant au début du secteur Sud-Est;
- lors de violents orages, il fallait près de deux jours pour que l'eau atteigne son niveau maximal, tandis qu'elle met maintenant moins de douze heures pour ce faire.

Je me suis laissé dire que des apprentis sorciers se sont amusés à bloquer la décharge du lac avec de grosses roches pour rehausser son niveau et faciliter ainsi la circulation de leurs gros bateaux. Si la chose s'avère exacte, ils auraient avantage à se montrer discrets ces jours-ci. Comme en témoigne une étude réalisée en 2004, la hausse du niveau moyen s'explique probablement davantage par l'épaisse couche de sédiments qui s'est déposée au fond du lac depuis les cinquante dernières années.

La montée beaucoup plus rapide des eaux découle, elle aussi, des incessants travaux de drainage et de creusement des fossés à l'échelle de tout le bassin versant, avec déversement direct dans les ruisseaux et les rivières. L'étude⁽¹⁾ des sources de sédimentation, réalisée cette année, identifie d'ailleurs une quarantaine de sites à corriger. De plus, des milieux humides ont été drainés ou carrément éliminés, privant ainsi la nature de précieuses éponges qui absorbaient jadis une partie importante de l'eau de ruissellement.

Pas besoin d'être ingénieur pour comprendre qu'un évier dont on a en partie obstrué l'égout et rempli partiellement de sable va déborder si on y verse brusquement l'eau qu'on avait l'habitude d'y jeter tout doucement.

Malheureusement, le mot « inondation » risque de faire de plus en plus partie du vocabulaire des riverains. Et dire que certains irresponsables rêvent encore de rehausser le niveau du lac au moyen d'un barrage, tandis que d'autres voudraient compléter l'assèchement de leur terrain marécageux.

(1) ARFPC. Caractérisation des sources de sédimentation dans les bassins versants de la municipalité d'Adstock. Thetford Mines. Mars 2011.

UN NOUVEAU SERVICE VOIT LE JOUR À ADSTOCK CLINIQUE AUDREY FORTIN

Rita Vigneault

C'est au début de juillet 2011 qu'Audrey Fortin décide de revenir à Adstock afin d'y démarrer son propre commerce, une clinique de massothérapie et d'orthothérapie.

Comme son père, qui a toujours défendu le sentiment d'appartenance à sa communauté, Audrey a senti l'appel de son patelin et lui a répondu. Fille de Noël Fortin et Linda Bolduc et deuxième d'une famille de trois enfants, Audrey et son conjoint Janyne Dussault viennent donc s'installer à Adstock, où ils achètent la maison de Gérald Bolduc et Cathy Roy située sur la rue Principale Ouest.



Ses études.

Audrey a suivi avec succès des études en kinésithérapie, massothérapie et orthothérapie et elle travaille dans ce domaine depuis quelques années. Son plus grand souci est le bien-être de sa clientèle, par l'élimination ou, du moins, le soulagement de la douleur.

Ses antécédents de travail.

Audrey a pratiqué pendant trois ans en clinique à St-Éphrem, elle a été remplaçante pour deux congés de maternité et elle enseigne à Québec en kinésithérapie. Elle offre aussi des enseignements cliniques.

Exemples des services offerts.

Massage de relaxation (suédois)

Massage biocorporel (suédois/californien/mobilisations)

Traitement de kinésithérapie (massage et mobilisations)

Traitement d'orthothérapie (massage et techniques visant vertébrothérapie et travail de la posture)

Massage de la femme enceinte



Exemples de douleurs ou troubles visés.

Douleurs au dos ou aux articulations

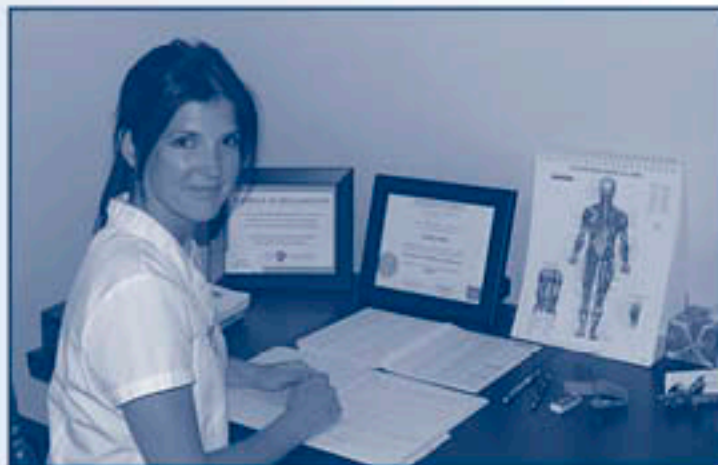
Entorse lombaire ou autres

Tendinites, bursites

Sciatalgie

Stress, anxiété, troubles du sommeil

Maux de tête, névralgie d'Arnold



Pourquoi pas un rendez-vous ?

Vous pouvez apaiser votre douleur ou simplement vous laisser dorloter en prenant rendez-vous; Audrey a une disponibilité de jour ou de soir. De plus, ses études et diplômes sont reconnus et cela lui permet de faire des reçus pour assurances et Impôts.

Pourquoi pas gâter vos proches ?

Vous avez quelqu'un à gâter, pourquoi ne pas lui offrir une séance de massage ou un traitement contre le stress ou la douleur. Soyez certains qu'il appréciera cette attention et en plus vous aurez contribué à faire connaître une entreprise de chez-nous.

Félicitations à vous, jeunes entrepreneurs, nous sommes fiers de vous accueillir. Le retour de nos enfants qui reviennent vivre chez-eux afin de faire profiter les leurs de leurs forces et compétences est un gage d'avenir pour notre municipalité.

audrey fortin
Clinique de massothérapie
orthothérapie

125, rue Principale Ouest, Adstock (Qc) 418-422-5655 / 418-814-9462

PAIN SANS PÉTRISSAGE

Ingrédients :

- 6 ½ tasses de farine tout-usage non-blanchie ou de farine à pain non blanchie (tève plus, donne une meilleure mie et une croûte plus belle)
- 1 à 1 ½ cuillère à soupe de levure sèche instantanée
- 1 ¼ cuillère à soupe de gros sel
- 3 tasses d'eau tiède

Préparation (donne 4 pains) :

Dans un grand bol, mélanger le sel, la levure et l'eau tiède. Incorporer le liquide à la farine et mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte molle (*pas vraiment molle, au contraire si tu fais des baguettes, ils se tiennent mieux avec une pâte très ferme*).

Recouvrir le bol sans que le tout soit hermétique, et laisser gonfler la pâte de 2 à 5 heures à la température de la pièce (2 heures si l'eau est vraiment tiède; jusqu'à 5 si l'eau est froide).

Une fois gonflée (le double de son volume), saupoudrer la pâte d'un peu de farine, couper un morceau de la taille d'un pamplemousse et en faire une boule ovale au dessous un peu aplati. Déposer le pain dans un moule graissé et laisser reposer 40 minutes.

Couper trois traits au couteau sur le dessus du pain avant d'enfourner.

Chauffer le four à 230°C (450°F) et placer une lèchefrite sur la grille du fond pendant 5 minutes. Mettre le pain au four (dans la rôtissoire) sur l'autre grille placée au milieu. Verser une tasse d'eau bouillante dans la lèchefrite. Refermer rapidement le four pour garder la vapeur à l'intérieur. Cuire une trentaine de minutes jusqu'à ce que la croûte soit brune et dorée.

¹ **Note de Jos :** *Baguette* : Prendre la pâte sans l'étirer, éviter de la briser. Diviser la pâte en quatre. Pour des baguettes, étirer la pâte en la roulant, puis une fois la baguette terminée, la rouler dans la farine. Étendre dans un moule à baguettes ou sur une plaque. Recouvrir d'un linge. Envoyer de l'eau bouillante dans un plat au four juste avant la mise au four. Cuire à 435-450 °F pendant 20 minutes.

Recette tirée du livre *Artisan Bread in Five Minutes a Day*, de Jeff Hertzberg et Zoé François, Éditions Thomas Dunne, 2007.



Les Viandes Raby

PORC • BOEUF • POULET
FRUITS & LÉGUMES
VIANDES MARINÉES

3390, RANG 8 SUD
ADSTOCK QC G0N 1S0
418-338-3694

Venez cueillir nos citrouilles.

LES BOISSONS SUCRÉES ET ÉNERGISANTES

Céline Drouin, infirmière

Les boissons sucrées ont toutes un point en commun : on leur ajoute du sucre lors de la fabrication, un sucre qui prend parfois le nom de sucrose, glucose, fructose, sirop de maïs, dextrose. Font partie de cette catégorie les boissons de fruits, aussi nommées cocktail ou punch aux fruits, les boissons de type smoothies, les thés et cafés glacés, les limonades, les boissons gazeuses, les boissons énergisantes et les boissons pour sportifs (boissons énergétiques).

Il est faux de croire que les boissons énergisantes sont appropriées lors de la pratique d'activités physiques qu'au même titre que les boissons énergétiques (pour sportifs). Il est important de se rappeler que le terme énergisant de ces boissons réfère davantage au sucre ajouté qui fournit de l'énergie, c'est-à-dire des calories ainsi que de la caféine, un stimulant qui peut masquer la fatigue sans toutefois l'enrayer. De plus, certaines boissons énergisantes peuvent contenir l'équivalent en caféine de deux tasses de café et même davantage dans les gros formats. Les boissons énergisantes sont, elles, dépourvues de sels minéraux et contiennent une trop grande concentration de sucre qui nuit à une bonne hydratation et peut même provoquer des malaises gastriques lors de l'exercice.

Aussi, il est important de savoir que les jus de fruits contiennent la même quantité de sucre que les boissons aux fruits, à la différence que le sucre contenu dans les jus est naturellement présent et non pas ajouté, comme c'est le cas des boissons sucrées. Bien que les jus de fruits renferment davantage de vitamines et de minéraux, le guide alimentaire recommande de limiter leur consommation à 250 ml par jour. Les fruits entiers, plutôt que son jus, apportent une meilleure valeur nutritive et les fibres qu'ils renferment contribuent à l'effet de satiété.

L'eau est importante dans nos vies. Il est recommandé d'en prendre, par jour, 3 litres pour les hommes et 2,2 litres pour les femmes.

Voici un petit aperçu de la quantité de sucre et de calories contenus dans les boissons sucrées :

Boissons pour 250 ml	Calories	Sucre
Cocktails de fruits (raisins)	163	40 g (8 c. à thé)
Boissons de fruits (mélange)	125	33 g (6,5 c. à thé)
Boissons énergisantes	150	35 g (7 c. à thé)
Jus de pomme	116	29 g (6 c. à thé)
Jus d'orange	112	28 g (5,5 c. à thé)
Thés glacés et limonades	120	30 g (7 c. à thé)
Boissons gazeuses	116	29 g (7 c. à thé)
Boissons pour sportifs	60	15 g (3 c. à thé)

(Source: bulletin de santé publique)

LES DINDES SONT EN VILLE !

Comme les résidents du secteur de St-Méthode ont pu le constater récemment, nous avons de nouveaux arrivants à Adstock qui sont présentement à la recherche d'un loyer pour l'hiver : des dindes sauvages. Personne ne semble intéressé à les héberger. La période de chasse de celles-ci est d'une durée de deux semaines, au printemps et ça prend un cours de chasse pour obtenir un permis. Il est donc strictement défendu de les tuer. Par contre, si nous ne voulons pas en être incommodés (comme avec les outardes, par exemple), il est défendu de les nourrir puisque celles-ci s'apprivoiseront facilement aux humains et ensuite elles ne partiront plus. Merci de votre coopération.



Les dindes ont pris possession du terrain de Michel Rhéaume. Photo : Pauline Jacques du salon Coiffure Libre.

UN AUTRE SUCCÈS POUR LA MESSE WESTERN DE ST-DANIEL



Photo : Roger Lajola

ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE.

Les membres du club FADOQ d'Adstock ont profité d'une rencontre, le 25 août 2011, pour fraterniser et déguster le bon blé d'inde du Québec. Merci aux participants et à tous les bénévoles pour cette belle réussite.



Photo : Roger Lajola

INAUGURATION DU CENTRE MULTIFONCTIONNEL, LE 17 SEPTEMBRE 2011



Photo : Roger Lajola



Photo : Roger Lajola

Ateliers : « Deuil-Entraide Arc-en-ciel »

Deuil-Entraide l'Arc-en-ciel offre gratuitement aux personnes endeuillées la possibilité de participer à des ateliers de partage et de soutien. À compter du jeudi 6 octobre, à 13h30, débutera une nouvelle série de rencontres où l'on abordera un nouveau thème chaque semaine au local 117 de la Maison de la Culture. Bienvenue à tous!

Information et inscription : Nicole Cloutier-Villemure 418-338-2632 et Ginette Jacques 418-335-2518





2 [Dimanche] 10h00-14h00 : brunch au Resto Bar le Rivana. Réservez au 418-422-2020.

19h30 : Club Amitié Fadoq : soirée dansante avec orchestre à la salle municipale ainsi que prix de présences. Bienvenue à tous! Info : Rosianne 418-422-2974.

3 [Lundi] Cueillette de la récupération

19h30 : conseil municipal à la salle Viateur-Routhier.

5 [Mercredi] 19h00-20h00 : bibliothèque municipale

19h30 : Fermières St-Méthode : réunion mensuelle à la salle municipale. Participation non jugée : dessert à la citrouille. Invité monsieur Martin Leblond (pharmacien), sujet : les troubles du sommeil. Toute la population est invitée. Info : Lucie: 418-422-2390.

6 [Vendredi] 14h00-16h00 : bibliothèque municipale

19h00 : Club Beausoleil : assemblée générale annuelle à la salle municipale. Membres et non-membres sont invités. Info : Rosianne 418-422-5631.

8 [Samedi] 20h00 : Âge d'Or Plaisance Sacré-Cœur-de-Marie : soirée dansante avec orchestre au programme à l'école La Source. Bienvenue à tous!

9 [Dimanche] 10h00-14h00 : brunch au Resto Bar le Rivana.

19h00 : bingo au poulet des Chevaliers de Colomb à la salle municipale.

10 Action de Grâce - Bureau municipal fermé

[Lundi] Cueillette des ordures

19h00 : Fermières Sacré-Cœur-de-Marie : réunion mensuelle à la salle Viateur-Routhier. Possibilité d'une invitée, règle interne, prix de présences. Bienvenue à toutes! Info : Monic 418-338-2302.

12 [Mercredi] 13h00 : le Comité des bénévoles vous invite à leur première rencontre de la saison. Nous souhaitons la bienvenue à tous et toutes! Nous vous offrons toujours nos deux services : la Popote roulante et l'accompagnement-transport qui passera à un nouveau tarif à partir du 1^{er} octobre. Info : Madeleine, Thérèse ou Alice.

19h00-20h00 : bibliothèque municipale

13 [Vendredi] 14h00-16h00 : bibliothèque municipale

15 [Samedi] Garage et abri d'autos temporaires autorisés jusqu'au 15 avril

16 [Dimanche] 10h00-14h00 : brunch au Resto Bar le Rivana.

19h30 : le Club Beausoleil vous invite à sa soirée dansante avec orchestre à la salle municipale. Bienvenue à tous! Info : Rosianne 418-422-5631.

Soyez de notre prochaine édition !

16 octobre, date de tombée pour les articles de l'édition de novembre 2011
Info: Lise 418-422-2272
ou Bernadette: 418-338-2531

17 [Lundi] Cueillette de la récupération

19 [Mercredi] 19h00-20h00 : bibliothèque municipale

20 [Vendredi] 14h00-16h00 : bibliothèque municipale

23 [Dimanche] 10h00-14h00 : brunch au Resto Bar le Rivana.

24 [Lundi] Cueillette des ordures

26 [Mercredi] 13h00 : Club Amitié Fadoq : après-midi de jeux à la salle municipale (baseball-poches, cartes et bingo) suivi d'un léger goûter. Bienvenue à tous!

19h00-20h00 : bibliothèque municipale

27 [Vendredi] 14h00-16h00 : bibliothèque municipale

30 [Dimanche] 10h00-14h00 : brunch au Resto Bar le Rivana.

31 Halloween

[Lundi] Cueillette de la récupération. Fin de la cueillette saisonnière des matières résiduelles.

DANSONS pour la Vie

au profit de **Groupe d'entraide Cancer et Vie**

le samedi 22 octobre 2011 de 13 h à minuit

au Club Aramis 912, Mont Granit Ouest Thetford Mines

15 à 18 h 15 PIERRE GUILLETTE

18 à 20 h 15 DENIS FUGÈRE

20 h à minuit OCCASION

Coût d'entrée 15 \$

19 h Buffet chaud • Adultes 15 \$ • Enfants 6 à 10 ans 5 \$

Sous la présidence d'honneur de **Mme Guyline Dubuc**

Desjardins Club de Carillon de l'Est PÉRIODIQUAIRE

Jean Coeur

Reservations et information :

Groupe d'entraide Cancer et Vie 101, rue Notre-Dame Ouest, local 106, Thetford Mines 418-335-5205
Club Marie-Alice 101, rue Notre-Dame Est, Thetford Mines 418-338-1900

VIE ACTIVE - Le club AMITIÉ FADOQ vous invite à venir bouger et vous amuser tous les lundis de 9h30 à 10h30 à la salle municipale. Bienvenue à tous!