



Défi tête rasée pour Béatrice



Béatrice Roch
Photo : gracieuseté

Article en page 3



Résumé de la rencontre du conseil de quartier	p. 2
Le Défi têtes rasées, mère-fille	p. 3
La violence conjugale, c'est assez !	p. 4
La chasse aux cocos (CLÉ)	p. 5
On a tous de bonnes questions sur la vaccination	p. 6
Quels types de vaccins contre la Covid-19 sont étudiés	p. 7
Renseignez-vous sur la fréquence de vaccination	p. 8
Voyager autrement	p. 9
Des nouvelles de nos écoles d'Évain	p. 10
Bénévole émérite Cercle de Fermières Évain	p. 11
Des nouvelles de votre bibliothèque de quartier	p. 12

Faites-nous parvenir vos articles jusqu'au
Mercredi 7 avril 2021
Vous pouvez les déposer au local du journal situé
au sous-sol du centre communautaire :
200, rue Leblanc
Rouyn-Noranda, Québec, J0Z 1Y0

Notre adresse courriel : info@journal-ensemble.org
Notre site Web : www.journal-ensemble.org
Suivez-nous! [facebook.com/journalensemble](https://www.facebook.com/journalensemble)
819-797-7110 poste 2208

Résumé de la rencontre du conseil de quartier d'Évain

■ Raymonde Poitras

Suivi Wasamac

La minière Yamana Gold prévoit tenir une rencontre virtuelle le 24 février prochain avec des résidents du secteur concerné. Cette rencontre a pour principal objectif de créer un comité de suivi. Mme Ramsay-Houle entend participer à cette rencontre.

Mandat de M. Denis Bournival au sein du conseil de quartier

M. Bournival indique qu'après deux mandats, il est temps pour lui de passer le flambeau à une autre personne comme représentant du Club de ski de fond d'Évain au sein du conseil de quartier. Il fera des vérifications pour connaître l'intérêt d'un membre qui pourrait le remplacer. Mme Ramsay-Houle tient à le remercier pour sa grande implication, autant au sein du Club de ski de fond qu'au sein du conseil de quartier d'Évain.

Dépliant – Nouveaux résidents dans le quartier d'Évain

On rappelle que le dépliant en question a été produit à la suite d'une volonté du conseil de quartier d'Évain de faire connaître aux nouveaux résidents les divers services et organismes du quartier. Mme Carmelle Dion a procédé à une mise à jour du dépliant. Avant de le publiciser largement, elle transmettra le dépliant aux services concernés de la Ville de Rouyn-Noranda pour validation. Les membres du conseil de quartier sont satisfaits du résultat. La distribution permettra de joindre chaque famille du quartier d'Évain par un publipostage dans les cases et boîtes postales. Il sera aussi accessible aux nouveaux résidents par l'entremise du bureau de poste et à la bibliothèque du quartier.

Le montant résiduel de 1000 \$ de l'enveloppe « Subventions aux conseils de quartier 2021 » pourrait servir à imprimer et distribuer les dépliants par Médiaposte dans le quartier. Des vérifications seront faites en ce sens. C'est à suivre.

Caisse Desjardins – suivi

Ce sera la Caisse Desjardins qui convoquera les responsables des comités du quartier pour discuter du montant de 50 000 \$ alloué pour un éventuel projet structurant dans le quartier d'Évain suite à la fermeture du centre de service d'Évain. Cette rencontre ne pourra pas se tenir avant l'été 2021.

Motoneiges au parc Victor

Le passage des motoneiges menace la croissance des jeunes arbres, endommage le terrassement et la pelouse, compromet l'intégrité des modules, dont le jeu d'eau qui est doté de tuyauterie, de drains, etc. qui pourraient être affectés sérieusement par le gel en profondeur causé par la circulation d'engins interdits dans le parc. Mme Ramsay-Houle vérifiera, auprès du parrain de la Sûreté du Québec pour le quartier d'Évain, pour qu'il y ait une surveillance accrue dans ce secteur.

Club de ski de fond d'Évain

Le ministère de l'Énergie et des Ressources naturelles du Québec a octroyé des contrats pour la récolte de bois en bordure des sentiers du Club de ski de fond. Le Club est inquiet de cet état de fait puisque la zone tampon entre les sentiers et les coupes prévues est de seulement 30 mètres. La conseillère du district entend accompagner le Club en contactant les parties prenantes dans ce dossier.

Date de la prochaine séance

La date de la prochaine séance du conseil de quartier d'Évain est fixée au mercredi 24 mars 2021, à 20 heures.

Être femme en Abitibi-Témiscamingue

■ Louise Luneau



Au cours des derniers mois, la crise sanitaire a mis en lumière la contribution essentielle des femmes, à la maison comme au sein de plusieurs sphères publiques. Voici un bref survol de quelques réalités qu'elles vivent au quotidien.

En 2020, les femmes étaient au nombre de 72 472 en Abitibi-Témiscamingue, ce qui représente un peu moins de la moitié de la population (49 %).

Réalités familiales

Bien que la répartition des responsabilités familiales tende vers un meilleur équilibre, diverses études indiquent que les disparités restent grandes entre les pères et les mères quant au partage des tâches domestiques, des soins et de l'éducation des enfants. Autre réalité familiale, les familles monoparentales de la région sont majoritairement dirigées par la mère (68 %). À cet égard, les mères vivant seules avec un ou des enfants sont plus touchées par la pauvreté, avec un taux de faible revenu de 30 % contre 17 % pour les pères à la tête d'une famille monoparentale.

Marché du travail

En 2020, les femmes représentaient 48 % de la main-d'œuvre régionale âgée de 25 à 64 ans. Leur taux d'emploi était légèrement supérieur (73,9 %) à celui des Québécoises (72,5 %). Or, des disparités existent entre les sexes. Le taux d'emploi des femmes de cet âge mentionné ci-haut demeure 4,4 points de pourcentage inférieur à celui des hommes de la région. De plus, les femmes sont surreprésentées dans des emplois à temps partiel, plus souvent à statut précaire et faiblement rémunérés. Dans la région, elles occupaient 73 % de tous les emplois à temps partiel, soit une part plus importante que leurs consœurs québécoises (69 %).

En raison de la pandémie qui a frappé de plein fouet le marché du travail, on compte 7 500 pertes nettes d'emploi parmi la population âgée de 25 à 64 ans au cours de la dernière année en région. Environ 2 600 de ces emplois étaient occupés par des femmes, ce qui correspond à un peu plus d'un emploi perdu sur trois. Les emplois perdus à temps partiel l'ont été essentiellement chez les femmes. Au Québec, 57 % des emplois perdus étaient occupés par des femmes.

Scolarité et revenu d'emploi

Dans la région, les femmes âgées de 25 à 64 ans sont proportionnellement moins nombreuses à détenir un diplôme d'études postsecondaires (62 %) que leurs homologues québécoises (70 %). Globalement, les femmes de la région se regroupent majoritairement dans les domaines de la santé et des services sociaux, du commerce de détail, de l'éducation, de l'hébergement et restauration ainsi que de la fonction publique.

L'écart de revenu d'emploi moyen entre les sexes s'avère nettement plus important dans la région que partout ailleurs au Québec. Dans la région, les femmes touchent 60 % du revenu d'emploi des hommes, alors que les femmes québécoises gagnent plutôt 75 % du revenu d'emploi des hommes.

En conclusion, même si les conditions des femmes se sont améliorées au cours des dernières décennies, la pandémie a remis sur la sellette certains enjeux qui subsistent en vue d'atteindre l'équité, tels que la conciliation famille-(télé)-travail, l'accès à des services de garde en nombre suffisant et à coût abordable ou à l'amélioration de leurs conditions de travail. Il reste encore beaucoup de travail à faire pour atteindre l'égalité entre les femmes et les hommes.

Source : Le Bulletin mars-avril 2021 - Observatoire Abitibi-Témiscamingue.

Visitez notre page Facebook

Si vous aimez nos publications, augmentez leur diffusion avec les boutons *J'aime* et *Partager*.

facebook.com/journalensemble



ENSEMBLE pour bâtir

Journal communautaire et organisme à but non lucratif publié mensuellement et distribué gratuitement sur le territoire du quartier Évain à 1 800 exemplaires, situé au :

200 rue Leblanc

Rouyn-Noranda Québec JOZ 1Y0

819-797-7110 poste 2208

info@journal-ensemble.org

www.journal-ensemble.org

facebook.com/journalensemble

L'équipe et ses collaborateurs assurent la rédaction et la correction de chaque édition. L'équipe du journal se donne le droit de corriger, de modifier ou de refuser un article qu'elle jugera offensant ou comportant des propos désobligeants.

Conseil d'administration :

Diane Gaudet Bergeron, présidente

Julianne Pilon, administratrice

Louise Luneau, secrétaire-trésorière

Raymonde Poitras, administratrice

Roxanne Jalbert, administratrice

Équipe de production et de rédaction :

Diane Gaudet Bergeron, Louise Luneau, Roxanne Jalbert, Raymonde Poitras et Gabrielle Bruneau.

Équipe de collaboration : Réjean Gouin, Suzie Bélanger, Claudette Chassé, Sonia Poulin et Céline J. Dallaire

Équipe de correction : Hélène Bilodeau, Chantal Grenier et René Mercure.

Webmestre : Louise Villeneuve.

Mise en page : Et Hop Studio

Contribution suggérée : 10 \$

Abonnement extérieur : 25 \$

Numéro d'enregistrement : 600-15-000042-79
Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec

Partenaires financiers : Ministère de la Culture et des Communications et la Ville de Rouyn-Noranda.

Membre



Le Défi têtes rasées mère-fille

■ Diane Gaudet Bergeron



Le Défi têtes rasées, c'est une activité de financement majeure de Leucan au cours de laquelle les participants mettent leur propre tête à prix pour amasser des dons pour les enfants atteints de cancer et pour leur famille. C'est aussi un geste de soutien envers les enfants qui subissent, lors de la chimiothérapie, une modification de leur image corporelle par la perte de cheveux.

C'est le 8 mai que le défi sera réalisé de façon virtuelle. Béatrice Roch, 10 ans, ainsi que sa mère, Manon Guénette, feront équipe pour la réalisation d'un tel défi.



Photo : Gracieuseté

L'idée vient de Béatrice. À la suite d'une discussion avec son professeur, madame Stéphanie Marion, qui leur a parlé de préjugés, de préjudices, d'enfants malades, de perte de cheveux, etc., cette jeune élève a eu l'idée de participer à un tel défi pour ainsi amasser de l'argent pour aider ces jeunes enfants.

Ses parents se sont assurés que Béatrice prenait une décision éclairée, car il n'est pas facile de voir complètement son image changer. Ça prend également un certain temps avant de revoir une repousse de ses cheveux. Son père lui a d'ailleurs suggéré de mettre un casque de bain et se regarder dans le miroir, se donnant ainsi une idée de son image à venir.

Malgré tout ça, Béatrice est déterminée et sa mère aussi, elle qui a participé à un tel défi en 2007.

Béatrice est un exemple, plusieurs autres peuvent en faire autant... Vous pouvez l'encourager en leur remettant un chèque ou de l'argent ou en faisant un don sur son profil personnel : www.webleucan.com/Beatrice-Manon.

Ensemble, nous pouvons faire une différence :

- Un don de 25 \$ fournit à un enfant deux chandails adaptés pour les traitements.
- 100 \$ rend possible la remise, dès le diagnostic, d'une pochette d'information médicale destinée aux familles.
- 200 \$ permet à un adolescent atteint de cancer de participer à une activité pour briser l'isolement, encadré par un personnel qualifié qui comprend la réalité de la maladie.
- 250 \$ assure l'octroi d'une bourse d'accueil qui permet d'aider une famille à faire face aux dépenses imprévues qui surviennent lors de l'hospitalisation.
- 500 \$ permet l'achat de matériel éducatif et ludique pour l'une des salles de jeux en centre hospitalier pour un mois.
- Et plus encore...

FRANCIS GAUTHIER inc.
terrassement
RBQ : 8329-2037-10
819 768-2690
255, ave. Lafontaine, Rouyn-Noranda, Québec, J0Z 1Y2

Des impôts à payer en 2021 ?

■ Louiselle Luneau



Si vous avez reçu des prestations d'urgence ou de relance économique, n'oubliez pas que celles-ci sont imposables lors de votre prochaine déclaration d'impôt. Cela signifie que vous recevrez un feuillet d'impôt pour le montant des prestations que vous avez reçues et il est fort possible que vous aurez à payer des impôts cette année.

Par contre, un allègement des intérêts sera accordé aux personnes qui ont un revenu imposable total inférieur ou égal à 75 000 \$ en 2020 et qui ont reçu au moins une prestation liée à la COVID-19 durant la dernière année. Il faut produire votre déclaration de revenus pour avoir droit à cet allègement des intérêts au plus tard le 30 avril.

Les différentes prestations liées à la COVID-19 sont :

- Prestation canadienne d'urgence (PCU)
- Prestation canadienne d'urgence pour les étudiants (PCUE)
- Prestation canadienne pour la relance économique (PCRE)
- Prestation canadienne de la relance économique pour proches aidants (PCREPA)
- Prestation canadienne de maladie pour la relance économique (PCMRE).

Si vous remplissez tous les critères d'admissibilité et que vous avez produit votre déclaration de revenus pour l'année 2020, l'Agence de Revenu du Canada (ARC) appliquera automatiquement un allègement des intérêts sur vos impôts à payer pour 2020.

Vous n'aurez pas à payer d'intérêts sur les montants dus pour vos impôts jusqu'au 30 avril 2022. L'allègement des intérêts concerne seulement vos impôts à payer de 2020 et non pas sur les dettes antérieures ou autres que vous avez envers l'Agence de Revenu du Canada. Les intérêts commenceront à s'appliquer après le 30 avril 2022 sur tout solde de montant à payer pour l'année d'imposition 2020.

Produisez votre déclaration avant la date limite, car les pénalités pour production tardive vont s'appliquer. En cas de retard, la pénalité est de 5 %, plus 1 % supplémentaire pour chaque mois (jusqu'à un maximum de 12 mois). L'Agence de Revenu du Canada peut vous aider à trouver des solutions flexibles pour payer votre solde dû. www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers

Écoresponsables, ENSEMBLE!

■ Gabrielle Bruneau et Roxanne Jalbert



Selon le bilan 2013 du plan de gestion des matières résiduelles 2016-2020 de la ville de Rouyn-Noranda, la quantité estimée des matières éliminées par habitant pour le secteur résidentiel était de 265,13 kg de déchets par habitant par an versus 301,75 kg par habitant pour le secteur de l'industrie, du commerce et des institutions (ICI). Le secteur résidentiel est responsable à part presque égale des déchets éliminés avec celui des ICI. Les résidents peuvent donc avoir un impact significatif sur la réduction des déchets générés.

Pour guider votre quotidien de citoyenne et citoyen écoresponsables, nous vous proposons pour ces deux prochaines chroniques le principe « 3R-V ». Il regroupe 4 façons de réduire le gaspillage : la réduction, le réemploi, le recyclage et la valorisation.

Réduire
Comme le rappelle si bien Recyc-Québec : « Le déchet qui pollue le moins est celui qu'on ne produit pas ». La réduction à la source des déchets est l'option à privilégier. Il y a plusieurs façons de réduire la quantité de déchets qu'on produit.

- Acheter moins : c'est la solution la plus évidente. En plus de réduire l'impact environnemental, cela permet d'économiser. Avant d'acheter un produit, il est important de se poser la question à savoir si on en a vraiment de besoin et s'il pourrait être substitué par un autre item qu'on possède déjà.
- Réduire l'emballage : une autre façon de réduire à la source les déchets soit en achetant en vrac ou en évitant les items qui sont suremballés.
- Éviter les produits jetables permet également de réduire son impact environnemental et son importance s'explique bien par le deuxième R.

Réemployer

Réutiliser un objet est la seconde option à envisager afin de réduire le gaspillage. Cela permet de :

- prolonger la durée de vie de l'item;
- retarder le moment où il se retrouvera au recyclage, au compost ou au rebus;
- éviter d'utiliser un autre item qui lui aussi finira dans l'un de nos bacs.

L'échange de biens, les ventes de garage, les friperies, les ressourceries, les marchés aux puces et les sites de ventes d'items usagés sont plusieurs avenues à envisager afin de donner une seconde vie à des produits. Il est surprenant de voir tous les items de seconde main qu'il est possible de trouver qui sont encore pleinement fonctionnels et en mesure de répondre à nos besoins. En privilégiant les items qui sont réutilisables, il est possible de limiter son impact sur l'environnement.

En résumé, pour réduire le gaspillage, l'idéal est de n'acheter que ce qui est nécessaire et privilégier les produits de seconde main. Lorsqu'un objet arrive en fin de vie, il faut vérifier s'il pourrait être réutilisé par nous ou quelqu'un d'autre. Si aucune option n'est possible, il sera temps de passer au Recyclage et à la Valorisation qui seront abordés lors de la prochaine édition. Réduire le gaspillage nous permet d'être tous un peu plus écoresponsables, ensemble!

La violence conjugale, c'est assez!

■ Louise Luneau



Écouter les nouvelles nationales et entendre que cinq femmes ont été tuées au Québec par un conjoint ou un ex-conjoint au cours du mois de février, inutile de vous dire que je suis sous le choc. Comment peut-on encore en 2021 poser un tel geste? Que se passe-t-il dans la tête de ces hommes pour avoir de telles idées noires et de décider de tuer leur conjointe et leurs enfants? Est-ce par jalousie ou encore pour exercer leur plein pouvoir? Est-ce parce qu'ils ont vécu dans un environnement de violence familiale et que les patterns se répètent? Est-ce parce qu'ils manquent d'estime de soi?

Il n'est pas facile de répondre à ces questions. Par contre, il faut trouver des alternatives et mettre des programmes en place pour faire disparaître toute cette violence qui ne cesse d'augmenter. Il est tout à fait inacceptable que des femmes et des enfants vivent au quotidien dans la peur, soient battus, agressés et finalement tués. Personne n'a à perdre la vie dans de telles circonstances.

Depuis la dernière année, le contexte de la pandémie a exacerbé la violence conjugale. Cette période est difficile pour toutes et tous, mais ce n'est pas une raison pour agir de la sorte. Il faut que les hommes, vivant avec un sentiment de colère et de frustration, fassent appel aux ressources d'aide qui existent pour les aider à contrôler leur agressivité et leur colère.

Il est impératif que les corps policiers soient plus réceptifs aux appels de femmes qui vivent de la violence conjugale et souhaitent de l'aide pour se sortir de cette situation pour leur bien-être et, dans plusieurs cas, celui de leurs enfants. Il faut aussi donner les moyens aux maisons d'hébergement de la région d'avoir la possibilité d'accueillir des femmes et des enfants avant qu'il ne soit trop tard.

C'est de notre responsabilité de faire cesser toute cette violence.

Il faut dire NON à toute forme de violence.

La folie des cabanes à pêche

■ Diane Gaudet Bergeron



Le Premier dimanche du mois de mars, histoire de sortir de la maison et de voir des gens, nous nous sommes rendus à la pêche sur la glace. Pas pour y pêcher vraiment, mais pour visiter des amis à leur cabane à pêche.

Les premières personnes rencontrées furent les policiers de la Sûreté du Québec. En motoneige, ils parcouraient le rang Nadeau, se rendant au lac Flavrian tout comme nous.

Dès notre arrivée sur le lac, à la demande des agents, nous dûmes sortir nos papiers, propriétaire de la motoneige, permis de conduire, etc.

Ma plus grande surprise fut de voir autant de cabanes sur ce petit lac. Un village sur glace. Pourquoi tant d'envoûtement pour ce sport? C'est bien simple, me dirent quelques-uns, c'est le seul endroit où nous pouvons rencontrer plusieurs personnes à la fois. En effet, le gouvernement permet la rencontre de huit personnes à la fois à l'extérieur. Donc les cabanes à pêche ont la cote.

Même qu'une jeune famille me racontait qu'ils se sont acheté une cabane simplement pour pouvoir visiter les grands-parents et les parents. Tous à pêcher à proximité l'un de l'autre, chacun sa cabane, quel plaisir en ces temps de confinement. Vous comprendrez que la proximité ne veut pas dire collés les uns sur les autres. Il est facile de garder la distance des deux mètres à respecter dehors.

Par contre, comme m'ont expliqué les agents de la Sûreté du Québec, si nous visitons des amies et amis, nous ne pouvons pas être deux couples dans la cabane en même temps. Il faut qu'un des deux couples sorte, permettant à l'autre de se réchauffer à l'intérieur. Je n'ai pas pu constater si des contraventions furent données à cet effet.

La température de ces jours-ci réduira sans doute la participation à ce sport qui a tellement de popularité dans une région comme la nôtre.

Tenez-le-vous pour dit, si vous allez à la pêche sur la glace, soyez prévenant, apportez permis de conduire, permis de pêche, enregistrement, preuve de possession de votre motoneige, et surtout gardez votre distanciation.



Crédit photo : Jacques Archambault

Raymond Duane Rosenberg III 19 octobre 1985 – 2 février 2021

■ Céline J. Dallaire

C'est avec une immense tristesse que la famille de Raymond Duane Rosenberg III annonce son décès accidentel, survenu à son travail le 2 février 2021, à l'âge de 35 ans. Raymond (Ray) était un jeune homme accompli qui a prospéré tout au long de sa vie. Il était dévoué à sa famille, un papa exceptionnel et un fils admirable. Il était un grand passionné du plein air et de la nature. Sa présence, sa personnalité attachante et son sourire contagieux nous manqueront à tous.



Raymond restera à jamais dans la douce mémoire de sa compagne de vie Keisha Paige Gronning et leurs précieux enfants Brooke, Deacon, Hudson et belle-fille Sutton Wright, de sa mère Céline J. Dallaire (Clark Roberts), sa grand-mère Barbara Rosenberg Leraaen et Noëlla Mathieu, sa belle-mère Sharleen Gronning (Sabine Waldhauser), son beau-père Dennis Gronning (Shelley Anderson), ses beaux-frères et belles-sœurs Natasha Gruber (Brett), leurs enfants Jax et Mya, Selena Gronning (David Anaka), Logan Gronning (Tamara Madge, leurs enfants Sophia, Aria et Caiden).

Raymond restera aussi à jamais dans la douce mémoire de sa sœur Heidi (ses enfants Hannah, John, Lulitte Harms) et de ses demi-frères Matt et Brian.

Raymond restera infiniment gravé dans la mémoire de ses tantes et de ses oncles Daniel Dallaire, Serge Dallaire (Sylvie Beaucage), Stéphane Dallaire, Manon Dallaire (Serge Gélinas), France Dallaire (Luc St-Jean) et Michel Dubois (proche de la famille), ses cousins et cousines Marc-André et Steven St-Jean, Alexandra Dallaire-Beaucage (Ousseynou Kamara, leurs enfants Anna et Madina, Pascal Grégoire et de ses nombreux parents et amis (es) à travers le Canada et les États-Unis.

Raymond 111 fut prédécédé par son père Raymond Duane Rosenberg Jr., Raymond Duane Rosenberg père et son grand-père Hervé Dallaire.

Une cérémonie aura lieu le 26 juillet prochain de 13 h à 15 h à la Galerie Céline J. Dallaire au 140, 8^e rue Rouyn-Noranda. Familles, amis et sympathisants sont invités à se joindre à nous.

Le service officiel aura lieu en Iowa aux États-Unis. Une date doit être déterminée.

La famille tient à remercier l'équipe de sauvetage de la mine New Afton et tout particulièrement Machines Roger international inc. de Val-d'Or pour leur soutien.

20^e Gala reconnaissance des bénévoles Jeudi, 15 avril 2021



Afin de rendre hommage et de souligner l'engagement des nombreux bénévoles au sein de notre collectivité, la Ville de Rouyn-Noranda invite tous les organismes à but non lucratif et comités bénévoles à la prise 2 du 20^e Gala reconnaissance des bénévoles de la Ville de Rouyn-Noranda.

Cette activité se déroulera pour la toute première fois en mode virtuel! Pour l'occasion, le célèbre chanteur et vedette de l'heure, Damien Robitaille, a préparé un numéro spécial pour les bénévoles de notre ville. Le conteur de Rouyn-Noranda, Pierre Labrèche, a également préparé une surprise. Nous espérons vous voir en grand nombre!

Inscription en ligne seulement : lepointdevente.com/billets/galareconnaissance

Pour information :

gala@rouyn-noranda.ca

819 797-7110 poste 7387

Chasse aux cocos

CLÉ – Comité des loisirs d'Évain

■ Roxanne Jalbert



Le CLÉ invite les familles d'Évain à participer à sa chasse aux cocos. Il est important de vous inscrire en remplissant le formulaire avant le 26 mars. Le lien est disponible sur le groupe Facebook du comité. Vous pouvez également en faire la demande à comiteloisirsevain@gmail.com. Les familles inscrites pourront se présenter à l'extérieur du Centre communautaire d'Évain le 3 avril 2021 entre 13 h et 16 h afin de participer à la chasse.

Faites vite! Les places sont limitées!

Ne manquez aucun événement du CLÉ en vous joignant à notre groupe Facebook : [Comité des loisirs d'Évain CLÉ](#)



C'est le temps de voter pour le logo!

■ Roxanne Jalbert



Le comité des loisirs d'Évain (CLÉ) fait appel à la population afin de se trouver un logo qui le représente et qui lui permettra d'être facilement repéré par les citoyennes et les citoyens du quartier. Il a reçu plusieurs propositions très intéressantes toutes plus créatives les unes que les autres. De toutes les réalisations reçues, le CLÉ en a sélectionné 3 afin que les gens puissent manifester leur préférence.

Les gens ont jusqu'au 30 avril 2021 pour voter pour leur logo préféré.

Pour plus de détails, consultez le groupe Facebook du Comité des Loisirs d'Évain (CLÉ).



Julien Gauthier EXCAVATION

R.B.Q. : 2462-4488-42



Tél. : 819-768-2421
Cell. : 819-763-6949
Fax. : 819-768-2428

3865, Rang des Cavaliers
Rouyn-Noranda (QC), J0Z 1Y2

Les pompiers sont là pour nous. En cas d'urgence, appelez le 911.



Assemblée générale annuelle

CLÉ – Comité des loisirs d'Évain

■ Roxanne Jalbert



Tu as vu plusieurs de nos publications au cours des derniers mois et tu aimerais en apprendre davantage sur les activités du CLÉ?

Notre demande de propositions de projets, activités, installations pour le village d'Évain a soulevé en toi une tempête d'idées qui pourraient rendre notre quartier encore plus dynamique et agréable où demeurer? Tu rêves d'une piste cyclable, de sentiers aménagés où marcher en forêt, de nouveaux jeux extérieurs pour les enfants? Sois le changement que tu attends! C'est ta chance! Lors de l'AGA du CLÉ, un poste sera à combler et certains postes seront en élection.

QUAND : Mardi, 27 avril 2021 19 h 30

OÙ : ZOOM – Le lien sera publié sur le groupe Facebook du CLÉ. Vous pouvez aussi en faire la demande à comiteloisirsevain@gmail.com

Tu ne fais toujours pas partie du groupe Facebook du CLÉ? Qu'est-ce que tu attends? Joins-toi à nous : [Comité des loisirs d'Évain CLÉ](#)

Comité des Loisirs d'Évain (CLÉ)
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE
Mardi, 27 avril 2021 19:30



Le comité est à la recherche de nouveaux membres.

Glaçage aux ananas

Dans un premier temps, faire un gâteau des anges et laisser refroidir.

Fouetter les trois ingrédients suivants :

1 chopine de crème fouettée 35 %

4 cuillères à soupe de sucre en poudre

1 bouchon de vanille

Dans un autre plat, verser :

1 pouding à la vanille avec $\frac{3}{4}$ tasse de lait.

Ajouter une petite canne d'ananas broyées et bien égouttées dans le pouding à la vanille et bien mélanger. Par la suite, ajouter à la crème fouettée.

Trancher le gâteau des anges en deux ou en trois. Mettre une couche du glaçage aux ananas à chaque étage et par la suite, glacer le gâteau avec le reste du mélange.

Délicieux. Garder au frigidaire à cause de la crème fouettée.



Bières de microbrasserie

Mets cuisinés sur place

chezgibb.com

info@chezgibb.com



facebook.com/chezgibb

T. 819.768.2954
F. 819.768.2490



25, rue d'Évain
Rouyn-Noranda (QC) J0Z 1Y0

On a tous de bonnes questions sur la vaccination



Les raisons de se faire vacciner sont nombreuses. On le fait entre autres pour se protéger des complications et des risques liés à plusieurs maladies infectieuses, mais aussi pour empêcher la réapparition de ces maladies évitables par la vaccination.

La campagne de vaccination contre la COVID-19 en cours vise à prévenir les complications graves et les décès liés à la COVID-19. Par la vaccination, on cherche à protéger notre système de santé et à permettre un retour à une vie plus normale.

Quand la vaccination a-t-elle commencé?

La vaccination contre la COVID-19 a débuté au Québec dès la réception des premières doses en décembre 2020. Puisque la disponibilité des vaccins est restreinte, certains groupes plus à risque de développer des complications liées à la COVID-19 sont vaccinés en priorité. À mesure que les vaccins seront disponibles au Canada, la vaccination sera élargie à d'autres groupes.

Ordre de priorité des groupes à vacciner

- 1 Les personnes vulnérables et en grande perte d'autonomie qui résident dans les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) ou dans les ressources intermédiaires et de type familial (RI-RTF).
- 2 Les travailleurs du réseau de la santé et des services sociaux en contact avec des usagers.
- 3 Les personnes autonomes ou en perte d'autonomie qui vivent en résidence privée pour aînés (RPA) ou dans certains milieux fermés hébergeant des personnes âgées.
- 4 Les communautés isolées et éloignées.
- 5 Les personnes âgées de 80 ans ou plus.
- 6 Les personnes âgées de 70 à 79 ans.
- 7 Les personnes âgées de 60 à 69 ans.
- 8 Les personnes adultes de moins de 60 ans qui ont une maladie chronique ou un problème de santé augmentant le risque de complications de la COVID-19.
- 9 Les adultes de moins de 60 ans sans maladie chronique ni problème de santé augmentant le risque de complications, mais qui assurent des services essentiels et qui sont en contact avec des usagers.
- 10 Le reste de la population de 16 ans et plus.

Quelle est la stratégie d'approvisionnement des vaccins?

Le gouvernement du Canada a signé des accords d'achats anticipés pour sept vaccins prometteurs contre la COVID-19 auprès des compagnies suivantes : AstraZeneca, Johnson & Johnson, Medicago, Moderna, Novavax, Pfizer et Sanofi Pasteur/GlaxoSmithKline. Ces achats sont conditionnels à l'autorisation des vaccins par Santé Canada.

À ce jour, les vaccins des compagnies Pfizer et Moderna ont obtenu l'autorisation d'être distribués au Canada. Des vaccins de plus d'une compagnie seront utilisés afin d'accélérer la vaccination contre la COVID-19.

Quels types de vaccins contre la COVID-19 sont étudiés ?

Trois types de vaccins font l'objet d'études à l'heure actuelle.

- 1 **Vaccins à ARN :** Ces vaccins contiennent une partie d'ARN du virus qui possède le mode d'emploi pour fabriquer la protéine S située à la surface du virus. Une fois l'ARN messenger à l'intérieur de nos cellules, celles-ci fabriquent des protéines semblables à celles qui se trouvent à la surface du virus grâce au mode d'emploi fourni par l'ARN messenger. Notre système immunitaire reconnaît que cette protéine est étrangère et produit des anticorps pour se défendre contre elle. Le fragment d'ARN est rapidement détruit par les cellules. Il n'y a aucun risque que cet ARN modifie nos gènes.
- 2 **Vaccins à vecteurs viraux :** Ils contiennent une version affaiblie d'un virus inoffensif pour l'humain dans lequel une partie de la recette du virus de la COVID-19 a été introduite. Une fois dans le corps, le vaccin entre dans nos cellules et lui donne des instructions pour fabriquer la protéine S. Notre système immunitaire reconnaît que cette protéine est étrangère et produit des anticorps pour se défendre contre elle.
- 3 **Vaccins à base de protéines :** Ils contiennent des fragments non infectieux de protéines qui imitent l'enveloppe du virus. Notre système immunitaire reconnaît que cette protéine est étrangère et produit des anticorps pour se défendre contre elle.

Le vaccin à ARN messenger peut-il modifier notre code génétique ?

Non. L'ARN messenger n'entre pas dans le noyau de la cellule et n'a aucun contact avec l'ADN qui y est contenu. Il ne peut donc y apporter aucun changement.

Comment le vaccin agit-il ?

Lorsqu'une personne reçoit un vaccin contre le virus qui cause la COVID-19, son corps prépare sa défense contre ce virus. Une réaction immunitaire se produit, ce qui permet de neutraliser le virus en produisant des anticorps et en activant d'autres cellules de défense. La vaccination est une façon naturelle de préparer notre corps à se défendre contre les microbes qu'il pourrait rencontrer.

La plupart des vaccins en développement contre la COVID-19 favorisent la production d'anticorps pour bloquer la protéine S, la protéine qui permet au virus d'infecter le corps humain. En bloquant la protéine S, le vaccin empêche le virus d'entrer dans les cellules humaines et de les infecter.

Le virus qui cause la COVID-19 est composé d'un brin de matériel génétique, l'ARN (acide ribonucléique), entouré d'une enveloppe. À la surface du virus, on trouve des protéines, dont la protéine S (spicule) qui lui donne sa forme en couronne, d'où son nom, coronavirus.



Quels sont les effets secondaires du vaccin contre la COVID-19 ?

Des symptômes peuvent apparaître à la suite de la vaccination, par exemple une rougeur ou de la douleur à l'endroit de l'injection, de la fatigue, de la fièvre et des frissons. Moins fréquentes chez les personnes âgées de plus de 55 ans, ces réactions sont généralement bénignes et de courte durée.

À ce jour, aucun effet indésirable grave n'a été identifié avec les vaccins à base d'ARN. D'autres problèmes, qui n'ont aucun lien avec le vaccin, peuvent survenir par hasard (ex. : un rhume ou une gastro).

Le vaccin ne peut pas causer la COVID-19, car il ne contient pas le virus SRAS-Co-V2, responsable de la maladie. Par contre, une personne qui a été en contact avec le virus durant les jours précédant la vaccination ou dans les 14 jours suivant la vaccination pourrait quand même développer des symptômes et contracter la COVID-19.

Il est important de continuer d'appliquer les mesures sanitaires jusqu'à ce qu'une majorité de la population ait été vaccinée.

Pourquoi a-t-il fallu 40 ans pour développer un vaccin contre la grippe, et seulement 9 mois pour en fabriquer un contre la COVID-19 ?

Les efforts déployés par le passé, notamment lors de l'épidémie de SRAS en 2003, ont permis de faire avancer la recherche sur les vaccins contre les coronavirus et d'accélérer la lutte contre la COVID-19.

Actuellement, près d'une cinquantaine de vaccins contre la COVID-19 font l'objet d'essais cliniques partout dans le monde — fruit d'une collaboration scientifique sans précédent. Pour favoriser le développement rapide des vaccins dans le respect des exigences réglementaires, des ressources humaines et financières considérables ont été investies.

Les autorités de santé publique et réglementaires de plusieurs pays, dont le Canada, travaillent activement pour s'assurer qu'un plus grand nombre de vaccins sécuritaires et efficaces contre la COVID-19 soient disponibles le plus rapidement possible.

Pourquoi faut-il deux doses de vaccin ?

La deuxième dose sert surtout à assurer une protection à long terme. Dans le contexte actuel de propagation très élevée de la COVID-19, l'administration de la deuxième dose peut être reportée afin de permettre à plus de gens d'être vaccinés.

[Québec.ca/vaccinCOVID](https://quebec.ca/vaccinCOVID)

1 877 644-4545



**Renseignez-vous
dès maintenant
sur la séquence
de vaccination
prévue dans votre région
et prenez votre
rendez-vous en ligne.**

Québec.ca/vaccinCOVID

1 877 644-4545

Le vaccin, un moyen sûr de nous protéger.

Voyager autrement

■ Raymonde Poitras



Depuis l'arrivée de la pandémie, il est pratiquement impossible de voyager à l'étranger. Pendant que le monde est de plus en plus accessible et que nombre de familles au Québec ont pris l'habitude de « couper l'hiver en deux » pour un séjour vers une destination soleil, le gouvernement les oblige à demeurer chez eux. Comment faire alors pour respecter les lois et notre envie de partir ?

On trouve de nombreuses raisons de voyager, en voici une liste non exhaustive :

- Se ressourcer ou guérir après une épreuve de la vie
- Faire des rencontres, voir comment les autres gens vivent leur quotidien
- Se donner un défi et connaître ses limites
- Être libre et être soi-même sans le jugement de nos proches
- Prendre contact avec la nature et l'environnement
- Pour apprendre

Si votre motivation concerne le dernier élément mentionné ci-dessus, pour apprendre, je vous propose de partir autrement par la réalité virtuelle. Cette fois-ci, c'est permis et même encouragé! Voyons voir de quelle façon nous allons voyager.



Premièrement, avec un casque de réalité virtuelle, vendu autour de 500 \$, vous n'aurez qu'à le brancher à votre ordinateur et vous serez invités à visiter le mont Everest, les cosmos, la Grèce antique, etc. Il y en a pour tous les goûts, par les applis Oculus Quest 2, National Geographic VR, Wander, Google EarthVR, Ascape, DiscoveryVR... Ces applications vous feront découvrir des temples antiques, une promenade à Hong Kong, un défilé Star Wars à Disneyland, une marche avec des éléphants au Botswana, une baignade avec des dauphins ou des requins! À vous de choisir.

Mais pour ceux qui n'ont pas les moyens ou le goût d'investir pour obtenir un tel casque, il existe quand même des sites Internet qui offrent gratuitement des expériences 360°. Vous connaîtrez des endroits dont vous rêvez depuis longtemps. Pour quelques dollars vous aurez même droit à une visite guidée. Certains vendent des tours guidés avec un guide qui pourra répondre à vos questions (sites payants). Voici une liste de quelques sites qui devraient satisfaire pour quelque temps votre envie de voyager :

Tours by locals, cette entreprise vous met en relation avec plus de 4 300 guides touristiques privés dans 163 pays.

WildEarth, vous présente la faune africaine. Vous vivez l'expérience d'un safari grâce à la coopération de deux réserves sud-africaines : la Ngala Private Game Reserve et la Djuma Private Game Reserve

Google Earth vous offre une fonctionnalité « explorateur ». Voyagez par une série de visites virtuelles et interactives proposées selon votre intérêt : nature, culture ou histoire.

Explore.org : pour les amoureux de l'écosystème, des milliers de caméras filment des animaux en temps réel à travers la planète et vous les présentent.

Les plus grands musées du monde sont ouverts dans votre salon : le Louvre à Paris, le Metropolitan Museum of Art (MET) à New York, les trésors du Vatican à Rome, etc.

L'univers de la science, par des sites comme celui de la Nasa qui propose une série de vidéos de l'univers, le Muséum des sciences naturelles de Belgique ou encore The Smithsonian National Museum of Natural History à Washington, vous observerez de précieuses collections muséales.

Bref, chacun d'entre vous qui désirez approfondir vos connaissances, Internet vous offrira un éventail de sites qui vous plairont. Je suis consciente que cela ne saura satisfaire complètement votre goût du soleil, mais votre appétit d'apprendre sera sûrement comblé. Alors, « Bon voyage! »

Critique littéraire Cheval Indien

■ Raymonde Poitras



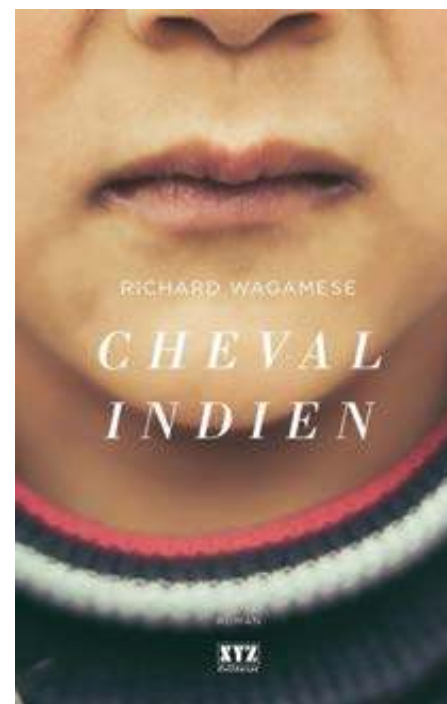
Cheval Indien de Richard Wagamese, paru chez XYZ en 2017, 270 pages, roman. A reçu le prix de la Native American

Press Association. (Disponible à votre bibliothèque d'Évain)

Ce livre témoigne des horreurs vécues par plusieurs membres des communautés autochtones du Canada. Il se déroule dans les années 1960-1970 sous forme d'un récit. Saul Cheval Indien est un Ojibwé d'origine Anishnabe du Nord de l'Ontario. Il vit dans les bois avec sa grand-mère et ses parents. Celle-ci lui enseigne les coutumes de son peuple, alors que ses parents sont déjà aux prises avec des problèmes d'alcool. Puis, il fait un séjour dans un pensionnat, lorsque sa grand-mère décède et qu'il demeure seul, ses parents l'ayant abandonné.

Commence une descente aux enfers et Saul Cheval Indien décrit les mauvais traitements dont les enfants des Premières Nations sont victimes au pensionnat. Le hockey est l'unique intermède où il oublie tous ses malheurs et avec la pratique de ce sport, il retrouve un sens à sa vie. Il envisage même de faire une carrière professionnelle avec les Maple Leafs de Toronto. Mais ses anciens démons se réveillent quand il voit le racisme dont il est la proie au hockey et dans la vie. Il abandonne alors le sport et tombe dans l'alcoolisme. Pour atteindre le chemin de la guérison, il doit affronter son passé dans un centre de désintoxication.

J'ai trouvé ce roman tout à fait troublant, car il nous dévoile un pan ignoré de notre histoire du Canada. Il se déroule dans des lieux que l'on connaît (ex. Timmins) et que l'on peut repérer sur une carte géographique. J'ai été horrifiée par le récit des maltraitances envers les enfants, allant même jusqu'à la mort. Les membres du clergé agissaient avec un manque total de charité chrétienne, de compassion et ils me sont apparus aussi ignobles que les nazis avec le peuple juif, lors de la guerre 39-45. Les descriptions sont tout à fait



réalistes et nous éprouvons intensément ce que Saul vit. Je ne recommande pas aux cœurs sensibles de lire ce livre. Mais, pour celles et ceux qui veulent découvrir une partie de la vérité sur les Premières Nations et la perte de leur culture, vous devriez le lire. C'est un témoignage crédible, touchant et qui nous bouleverse du début à la fin. Richard Wagamese a le don de nous faire vivre les émotions éprouvées par Saul Cheval Indien. À lire avec empathie! Après la lecture, je me suis remémoré mon adolescence dans les années 70, en tant que « blanche » vivant dans un village près d'une réserve, celle de « Timiskaming First Nation » et à aucun moment de mon existence je n'ai pu soupçonner de telles horreurs. Plusieurs de mes amies et amis étaient « indiens » à cette époque. Pour notre bénéfice, celui de nos enfants et pour l'acceptation des autres, je pense que l'on devrait réécrire l'histoire du Canada!

Richard Waganese est un des premiers grands écrivains issus des Premières Nations. Il a remporté le prix de la Native American Press Association à deux reprises et le prix National Aboriginal Communications Society pour ses chroniques.

De petites pensées

La famille, c'est comme les branches d'un arbre. Chacun prend des directions différentes mais les racines sont toujours les mêmes.

La vie est si courte et si pleine de tristesse qu'il faut attraper au vol le moindre geste. Ne jamais refuser un peu de tendresse et prendre à bras le corps, la moindre gentillesse.

Des nouvelles de nos écoles d'Évain

■ Suzie Bélanger

En février, nous avons souligné la fête de la Saint-Valentin. Pour l'occasion, les élèves ont affiché des œuvres, partagé des mots doux et mangé des collations spéciales.

Plusieurs classes ont participé au grand Défi Pierre Lavoie. La photo jointe montre la classe de 1^{ère} Mme Julie « Je marche avec ma classe-bulle dans les rues du quartier. » Quelques élèves étaient aussi habillés en vert pour souligner la semaine de la persévérance scolaire.

Le Carnaval d'hiver a eu lieu la semaine du 22 au 26 février. C'est sous une formule adaptée pour les classes-bulles que le comité du carnaval a relevé avec brio cette belle semaine d'activités extérieures. Les élèves se sont beaucoup amusés! Un beau préambule pour la semaine de relâche qui se pointait devant nous. (Photos en annexe de la classe de 4^e M. Érick.)

Nous voulons souligner l'élève gagnante du bingo en plein air organisé par le Centre de services scolaire de Rouyn-Noranda. Il s'agit de Jéza-Belle Drouin de l'École Étincelle. Elle pourra séjourner deux nuits avec sa famille au parc Aiguebelle.

Félicitations! Bravo aux familles participantes!



Jéza-Belle, Félix, Joli-Anne et la maman Josée
Photos : Gracieuseté

Bénévole émérite du Cercle de Fermières Évain

■ Claudette Chassé

Depuis deux ans déjà, chaque Cercle de Fermières du Québec a le mandat d'élire une BÉNÉVOLE ÉMÉRITE dans son Cercle.

Cette année avec la pandémie, il n'a pas été facile de rejoindre toutes nos membres pour obtenir le vote caché.

Les membres du CAL (conseil d'administration local) ont décidé de faire le choix de rendre hommage à une personne exceptionnelle qui a travaillé sans relâche durant la pandémie.

Cette dame dévouée s'est impliquée énormément dans les activités de son Cercle et a entretenu des relations harmonieuses avec toutes les Fermières.

La COVID-19 a demandé beaucoup de planification afin que le Cercle puisse continuer de partager les marches à suivre pour suivre la réglementation et ainsi protéger ses Fermières.

En 2020, c'est madame Lise Vigneault, qui s'est méritée tout particulièrement cet honneur.

Félicitations Lise pour le magnifique travail accompli, avec tout ce que 2020 a apporté de changements et d'ajustements, tu as su t'ajuster et entretenir de superbes relations entre nous toutes.

LES FERMIÈRES DE TON CERCLE !



Lise Vigneault, présidente du Cercle de Fermières Évain

Mot caché – L'histoire des rues d'Évain

1 – Pour accéder au village, il faut juxtaposer les amis et le sol :

A _____ (6)

2 – Pour atteindre l'ancienne mine, il faut prendre le rang...

W _____ (7)

3 – Le chemin des Puits est maintenant connu sous le nom de...

B _____ (8)

4 – Une avenue entre le boulevard Rideau et le rang des Cavaliers.

L _____ (10)

5 – Cette rue porte un nom de fleurs rouges à Place Caron.

C _____ (9)

6 – Une des premières familles d'Évain a donné son nom à ce rang...

N _____ (6)

7 – Un ancien maire du village a donné son nom à la rue...

B _____ (7)

8 – Église et presbytère forment une... comme l'avenue de ce nom.

F _____ (8)

9 – Cette rue honore la mémoire d'un père oblat.

É _____ (5)

10 – Avenue portant le nom de Laurent..., maire d'Évain de 1963 à 1969.

P _____ (6)

11 – Cette avenue porte le nom d'un oiseau commun dans notre région.

P _____ (7)

12 – Ce nom provient de l'une des premières familles d'Évain.

M _____ (10)

13 – Aldéo... est un pionnier fondateur d'Évain.

G _____ (8)

14 – Le rang ... se nommait auparavant chemin des Rangs 8 et 9.

A _____ (5)

15 – Voici l'avenue qui donne accès au parc industriel.

L _____ (6)

16 – Cette petite avenue porte le nom d'une fleur.

I _____ (4)

17 – Cette rue porte le nom d'un ex-maire d'Évain.

M _____ (5)

18 – Le rang ... débouche sur le boulevard Rideau.

S _____ (8)

19 – La rue... est entre les rues Bertrand et Marcotte.

J _____ (7)

20 – Cette avenue se trouve en bordure du ruisseau Corona.

V _____ (6)

21 – Les 4 premières lettres de la rue appelée autrefois Principale Ouest.

G _____ (4)

22 – Les chemins du village sont des rangs, des avenues ou des ...

R _____ (4)

N	W	A	S	S	A	R	U	O	B	G	L
C	A	M	P	N	I	A	V	E	I	A	A
A	S	D	G	E	L	I	U	S	M	U	F
P	A	Y	E	U	R	Q	N	I	O	T	O
U	M	R	I	A	I	D	S	R	R	H	N
C	A	D	O	R	U	O	R	I	E	I	T
I	C	U	B	T	L	R	A	I	L	E	A
N	S	A	S	C	C	O	U	U	X	R	I
E	F	E	T	R	E	I	F	O	D	U	N
S	U	B	J	O	L	I	V	E	T	E	E
R	R	Y	C	T	N	I	A	S	T	A	T
E	T	T	O	C	I	S	S	A	M	S	L

23 – Sentiment que les gens d'Évain éprouvent envers leur village.

F _____ (6)

Source : clementmercier@hotmail.com

Le mot secret est :

Nom d'un parc à Évain

10 lettres

Vous trouverez les réponses en page 12

Isabelle Nackers
Propriétaire

65, avenue Victor
Quartier Évain, Rouyn-Noranda
Tél. : 819-763-1531
Sur rendez-vous
Lundi au Jeudi : 9 h à 21 h
Vendredi : 9 h à 17 h

Des nouvelles de votre bibliothèque de quartier

■ Réjean Guoin



Horaire d'ouverture pour 2021 :

Mardi et jeudi : 16 h à 20 h

Au moment d'écrire ces lignes, ça va de mieux en mieux. La bibliothèque est ouverte aux heures habituelles et vous pouvez circuler à travers les rayons pour chercher vos livres.

En espérant que ce soit encore le cas, voici une liste de nouveautés puisque nous avons recommencé les achats pour vous offrir

encore plus de choix de lecture.

Romans adultes :

- **Nous étions le sel de la mer** de Roxanne Bouchard
- **La terre de l'espoir** de Rachel Bégin
- **La planète des chats** de Bernard Werber
- **Skidamarink** de Guillaume Musso
- **9 T.01 C'est arrivé la nuit** de Marc Levy
- **Mon (jeune) amant français** de Josée Blanchette
- **Pieds nus dans la gravelle** de Maude Michaud
- **Lara T.01 La ronde des soupçons** de Marie-Bernadette Dupuy
- **La déesse des mouches à feu** de Geneviève Pettersen
- **Demain Maybe T.01 Le duel** de Anick Claveau
- **Demain Maybe T.02 La défaite** de Anick Claveau
- **Demain Maybe T.03 L'incertitude** de Anick Claveau

Documentaires et biographies :

- **Le guide de l'auto 2021** de collectif
- **Guinness World Records 2021** de collectif
- **Néron inc. : La force de l'épreuve** de Caroline Néron
- **Pauline Marois : Au-delà du pouvoir** de Élyse-Andrée Héroux
- **Ma vie en technicolor** de Patsy Gallant
- **Ma véritable identité** de Jocelyne Cazin

Les bénévoles vous attendent, le choix de livres ne cesse de grandir. N'oubliez pas que nous prenons vos demandes spéciales pour nous guider lors de nos achats. Bon printemps et bonne lecture.

Voici le site web de la bibliothèque : mabiblio.quebec

AVRIL 2021 DATES À RETENIR

- 1^{er} avril : Poisson d'avril
- 2 avril : Vendredi Saint. Jour férié
- 3 avril : Chasse aux cocos de Pâques organisée par le Comité des Loisirs**
- 4 avril : Dimanche de Pâques
- 5 avril : Lundi de Pâques
- 6 avril : Journée internationale des proches aidants
- 7 avril : Journée mondiale de la santé
- 8 avril : Journée de la maladie de Parkinson
- 15 avril : 20^e gala reconnaissance des bénévoles de la ville de Rouyn-Noranda en mode virtuel.**
- 15 avril : Journée mondiale de l'art
- 18 au 24 avril : Semaine nationale de l'action des bénévoles
- 22 avril : Jour de la Terre
- 22 avril : Journée des secrétaires
- 23 avril : Journée mondiale du droit d'auteur
- 27 avril : Assemblée générale annuelle du CLÉ (Comité des loisirs d'Évain)**
- 29 avril : Journée internationale de la danse

Mot de Diane

On apprend à être heureux quand on comprend qu'être triste et malheureux, ne sert à rien.

Les Pacifiques de la route MC d'Évain sont heureux d'avoir fait un don de 500 \$ à la Ressource pour personnes handicapées de l'Abitibi-Témiscamingue, lors du téléthon du 31 janvier 2021.



Photo : Gracieuseté

À quoi servent les reins

■ Sonia Poulin

Les reins contrôlent la quantité d'eau

Pour que l'organisme fonctionne bien, il doit contenir la bonne quantité d'eau. L'un des rôles importants des reins est d'éliminer le surplus d'eau ou encore de retenir l'eau quand le corps en a besoin d'une plus grande quantité.

Les reins aident à équilibrer les sels minéraux dans le corps

De nombreuses substances dans le sang et les liquides organiques doivent être maintenues à des niveaux adéquats pour que l'organisme fonctionne comme il faut. Le corps a besoin, par exemple, de sels minéraux, comme le sodium (sel) et le potassium provenant des aliments. La santé du corps est donc liée à la présence de ces sels minéraux en quantités adéquates. Quand les reins s'acquittent bien de leur tâche, le surplus de sels minéraux, comme le sodium et le potassium, sont évacués dans l'urine. Les reins aident également à ajuster le taux d'autres sels minéraux, tels le calcium et le phosphate, qui sont importants pour la solidité des os.

Les reins éliminent les déchets

Vos reins aident à éliminer de l'organisme des déchets, comme l'urée et la créatinine. L'urée et d'autres déchets se forment lorsque l'organisme décompose les protéines provenant, par exemple, de notre consommation de viande. La créatinine est produite par les muscles et filtrée par les reins. À mesure que la fonction rénale se dégrade, les taux de créatinine dans le sang augmentent. Le taux sanguin de créatinine est donc un bon moyen de mesurer l'efficacité de la fonction rénale. Il suffit, pour l'obtenir, d'une simple analyse de sang.

Suivez-nous sur Facebook :

[Fondation du Rein, Section Abitibi-Témiscamingue](#)



Êtes-vous vacciné?

■ Diane Gaudet Bergeron



Vous n'êtes pas vacciné, vous attendez votre tour avec impatience? Rendez-vous souvent sur le site de Canada.ca vaccin covid car des plages horaires s'ajoutent et d'autres se libèrent constamment dans notre région. Il est important de combler toutes les places vacantes évitant que l'équipe en place demeure inactive. En souhaitant que ce vaccin soit le début d'un retour à la normale.

Réponses du mot caché en page 11

1. Amisol
2. Wasamac
3. Bourassa
4. Lafontaine
5. Capucines
6. Nadeau
7. Beaudry

8. Fabrique
9. Évain
10. Payeur
11. Perdrix
12. Massicotte
13. Gauthier
14. Audet

15. Latour
16. Iris
17. Morel
18. Saint-Cyr
19. Jolivet
20. Victor
21. Géli (pour Gélinau)

22. Rues
23. Fierté

Le mot caché est : Mini-scouts