



Concours de Pâques!

Colorie le dessin de la page 17 et
apporte-le au bureau municipal (141, rue St-Jean-Baptiste).

Tu cours la chance de gagner un beau chocolat de Pâques!
N'oublie pas d'y inscrire ton nom, ton âge et ton numéro de téléphone.

La date limite pour participer est le lundi 21 mars, 16 h 30.
Dès le lendemain, tous les dessins seront exposés au bureau municipal.

Venez admirer les œuvres!

Bonne chance aux participants!

Votre comité municipal de loisirs et de la vie communautaire



SÉANCE ORDINAIRE

**PROVINCE DE QUÉBEC
M.R.C. DE RIVIÈRE-DU-LOUP
MUNICIPALITÉ DE L'ISLE-VERTE**

8 FÉVRIER 2016

PROCÈS-VERBAL de la séance ordinaire du Conseil de la Municipalité de L'Isle-Verte tenue à la Caserne incendie le lundi 8 FÉVRIER 2016, à 20 heures, à laquelle sont présents les membres du conseil suivants :

MONSIEUR STÉPHANE DUMONT
MONSIEUR SIMON LAVOIE
MADAME GINETTE CARON
MONSIEUR FRANÇOIS FILION
MONSIEUR ROBERT LEGAULT

tous membres du Conseil siégeant sous la présidence de :

MADAME URSULE THÉRIAULT, mairesse

Le secrétaire-trésorier est également présent.

Après constatation du quorum, il est proposé par madame Ginette Caron et adopté à l'unanimité des membres du conseil municipal que l'ordre du jour suggéré soit accepté en maintenant l'item « Affaires nouvelles » ouvert.

Il est par la suite proposé par :

Monsieur Simon Lavoie et adopté à l'unanimité des membres du conseil que le procès-verbal de la séance régulière tenue le 11 janvier 2016 ainsi que celui de la séance d'ajournement du 18 janvier 2016 soient approuvés.

16.02.3. Rapport de la mairesse

Madame Ursule Thériault, mairesse, dépose un état sommaire de ses activités couvrant la période du 12 janvier 2016 au 8 février 2016.

16.02.4.1.1. Comptes du mois

Le secrétaire-trésorier dépose les listes suivantes :

Comptes à payer au 08/02/2016 (journal 959) :	39 019,29 \$
(journal 960) :	6 648,00 \$
(journal 952) :	15 088,74 \$
(journal 953) :	306,35 \$
(journal 958) :	6 340,87 \$



Dépenses incompressibles	(journal 956) :	3 230,39 \$
	(journal 955) :	7 807,60 \$
	(journal 957) :	7 099,73 \$
Déductions à la source	(journal 954) :	18 068,94 \$
Annulation de chèque #8564		(1 379,70)\$

Total des déboursés du mois : 102 230,21 \$

Suite au dépôt de l'ensemble des comptes à payer et déboursés couvrant la période du 12 janvier 2016 au 8 février 2016, il est proposé par madame Ginette Caron et adopté à l'unanimité des membres du conseil présents que ces comptes soient approuvés et que les déboursés inhérents soient autorisés.

16.02.4.1.2. Adhésion à la Fédération québécoise des municipalités 2016

Il est proposé par monsieur Simon Lavoie et adopté à l'unanimité des membres du conseil présents que la Municipalité de L'Isle-Verte renouvelle son adhésion à la Fédération québécoise des municipalités pour l'année 2016. Cette contribution s'élève à 1 558,47 \$.

16.02.4.1.3. Adhésion à Québec Municipal 2016

Il est proposé par monsieur Simon Lavoie et adopté à l'unanimité des membres du conseil présents que la Municipalité de L'Isle-Verte renouvelle son adhésion au service internet offert par Québec Municipal pour l'année 2016. Le coût de cette adhésion est offert au montant de 160,96 \$.

16.02.4.1.4.1. Taxes à recevoir – matricules 9120-63-3692 et 9120-64-7212

Considérant l'obligation pour la Municipalité de prendre en compte les dossiers de taxes impayés afin de les soumettre, s'il y a lieu, au processus de vente pour non-paiement de taxes, en vertu des articles 1022 et suivants du code municipal du Québec;

Considérant qu'il appartient au conseil municipal d'autoriser ou non le dépôt de ces créances auprès de l'organisme régional qu'est la M.R.C. de Rivière-du-Loup de qui relève l'application du processus, ci-haut, mentionné;

Considérant que le propriétaire des immeubles liés aux matricules 9120-63-3692 et 9120-64-7212 a déposé une proposition de règlement afin de régulariser les arrérages de taxes couvrant ces deux propriétés;

Considérant que le conseil municipal consent à l'acceptation de cette proposition;

En conséquence, il est proposé par monsieur Simon Lavoie et adopté à l'unanimité des membres du conseil présents que soient exempts du processus de vente pour taxes ces deux dossiers, et ce, conditionnellement à l'obtention de paiements postdatés dont les échéances devront être respectés. À défaut du non-respect de ces engagements, la Municipalité sans autres préavis entreprendra les mesures légales autres de recouvrement (tel que le prévoit la loi).



16.02.4.1.4.2. Taxes à recevoir – matricules 8916-72-8129, 9016-00-6563, 9017-33-5811 et 8916-18-8232

Considérant l'obligation pour la Municipalité de prendre en compte les dossiers de taxes impayés afin de les soumettre, s'il y a lieu, au processus de vente pour non-paiement de taxes, en vertu des articles 1022 et suivants du code municipal du Québec;

Considérant qu'il appartient au conseil municipal d'autoriser ou non le dépôt de ces créances auprès de l'organisme régional qu'est la M.R.C. de Rivière-du-Loup de qui relève l'application du processus, ci-haut, mentionné;

Considérant que le propriétaire des immeubles liés aux matricules 8916-72-8129, 9016-00-6563, 9017-33-5811 et 8916-18-8232 a déposé une proposition de règlement afin de régulariser les arrérages de taxes couvrant ces quatre propriétés;

Considérant que le conseil municipal consent à l'acceptation de cette proposition;

En conséquence, il est proposé par monsieur François Filion et adopté à l'unanimité des membres du conseil présents que soient exempts du processus de vente pour taxes ces quatre dossiers, et ce, conditionnellement à l'obtention de paiements postdatés dont les échéances devront être respectés. À défaut du non-respect de ces engagements, la Municipalité sans autres préavis entreprendra les mesures légales autres de recouvrement (tel que le prévoit la loi).

16.02.4.1.4.3. Dépôt de dossiers de taxes impayées à la M.R.C. de Rivière-du-Loup

Considérant l'obligation pour la Municipalité de prendre en compte les dossiers de taxes impayés afin de les soumettre, s'il y a lieu, au processus de vente pour non-paiement de taxes, en vertu des articles 1022 et suivants du code municipal du Québec;

Considérant qu'il appartient au conseil municipal d'autoriser ou non le dépôt de ces créances auprès de l'organisme régional qu'est la M.R.C. de Rivière-du-Loup de qui relève l'application du processus, ci-haut, mentionné;

Considérant les arrérages de taxes des dossiers suivants, à savoir :

Matricule 9222-70-8729 : 9 661,28 \$

Matricule 9625-25-9397 : 6 202,11 \$

Matricule 9625-25-7075 : 5 003,06 \$

Considérant que le conseil municipal approuve ces montants dus et qu'il ordonne la vente de ces immeubles pour non-paiement de taxes;

En conséquence, il est proposé par monsieur Simon Lavoie et adopté à l'unanimité des membres du conseil présents que soient transmis ces dossiers à la M.R.C. de Rivière-du-Loup afin qu'ils soient pris en charge dans le processus de vente pour non-paiement de taxes.



16.02.4.1.5. Ressource administrative contractuelle

Afin de suppléer au départ du directeur administratif adjoint, il est proposé par madame Ginette Caron et adopté à l'unanimité des membres du conseil municipal présents que soit autorisée l'embauche d'une ressource administrative. À cet égard et faisant suite aux recommandations de la firme comptable Mallette, madame Isabelle Plourde occupera cette fonction, sur une base contractuelle, à raison d'un taux horaire de 45 \$.

16.02.4.2.1. Suivi au processus d'acquisition d'un camion-citerne – résultats du processus d'appel d'offres publiques

Considérant le processus d'appel d'offres publiques effectué par la Ville de Rivière-du-Loup, celle-ci devant se porter acquéreuse d'un camion autopompe pour son propre service incendie et, d'autre part, devant permettre à la Municipalité de L'Isle-Verte d'obtenir des propositions pour l'acquisition d'un camion-citerne pour la caserne 20;

Considérant que l'ensemble du processus a été effectué en respect des normes édictées par la Loi sur les Cités et Villes ainsi que celles établies par le Code municipal, par l'entremise du système électronique d'appel d'offres publiques (SEAO);

Considérant que le 16 décembre 2015, monsieur Georges Deschênes, greffier de la Ville de Rivière-du-Loup, a procédé à l'ouverture des soumissions déposées;

Considérant que quatre soumissionnaires se sont prévalus de la possibilité de déposer une offre, soient :

Thibault et Associés :	Aucune offre
Techno Feu inc. :	655 615,15 \$ (taxes incluses)
Camions Carl Thibault inc. :	366 304,60 \$ (taxes incluses)
Maxi-Métal inc.:	354 048,26 \$ (taxes incluses)

Considérant que la plus basse soumission conforme est celle de l'entreprise Maxi-Métal inc.;

En conséquence, il est proposé par monsieur Robert Legault, secondé par monsieur Simon Lavoie :

Que la municipalité de L'Isle-Verte confirme l'acceptation de l'offre du plus bas soumissionnaire conforme, soit l'entreprise Maxi-Métal inc.;

Que cette acceptation soit conditionnelle à ce que son financement soit approuvé par le Ministère des Affaires municipales via le règlement d'emprunt portant le numéro 2015-139.

Cette résolution ne faisant pas l'unanimité, le vote est demandé, deux membres du conseil s'opposent à son adoption et quatre y adhèrent, cette résolution est donc adoptée à la majorité des membres du conseil présents.



16.02.4.2.2. Proposition de services professionnels – opinion juridique – ententes de services incendie

Considérant le dossier mettant en cause la Municipalité de L'Isle-Verte et la MRC de Rivière-du-Loup et ayant trait au retrait de la Municipalité de L'Isle-Verte à deux ententes de services en matière d'incendie (gestion et prévention);

Considérant que la Municipalité juge à propos d'obtenir une seconde opinion juridique dont l'analyse et l'évaluation orienteront les actions à entreprendre par le conseil municipal aux fins de régulariser cette situation litigieuse;

Considérant que le cabinet d'avocats Norton Rose Fulbright est disposé à procéder à l'étude de ce dossier et à soumettre à la Municipalité une opinion juridique, et ce, pour la somme de 3 000 \$;

En conséquence, il est proposé par monsieur Robert Legault, secondé par monsieur Simon Lavoie que soit confirmée l'acceptation du mandat juridique à la firme Norton Rose Fulbright, et ce, pour le coût, ci-haut, mentionné.

Cette résolution ne faisant pas l'unanimité, le vote est demandé. Quatre membres du conseil sont en faveur de cette proposition et deux s'y opposent. La proposition est donc adoptée à la majorité des membres du conseil présents.

16.02.4.3.2. Demande d'aide financière dans le cadre du programme d'aide à l'amélioration du réseau routier municipal

Il est proposé par madame Ginette Caron et adopté à l'unanimité des membres du conseil présents que la Municipalité de L'Isle-Verte soumette une demande d'aide financière de 23 000 \$ dans le cadre du programme d'aide à l'amélioration du réseau routier municipal aux fins de réaliser les travaux suivants :

- Reprofilage de fossé du rang 3 Est
- Rechargement granulaire sur l'ensemble des routes de gravier
- Remplacement d'un ponceau de la route Montée des Coteaux

16.02.4.4.2. Demande d'appui auprès de la Commission de protection du territoire et des activités agricoles du Québec

Considérant la demande déposée par l'entreprise Claveau Concassage et Granulat Ltée à l'effet de pouvoir procéder à l'exploitation d'emprunt granulaire sur les lots 416-P, 576-P, 577-P et 578-P, propriété de Ferme des Moissons;

Considérant que cette demande a été soumise au comité consultatif d'urbanisme qui en a recommandé l'évaluation des impacts possibles sur l'exploitation future d'une nouvelle source d'alimentation en eau potable de la Municipalité;

Considérant qu'une consultation auprès de la firme en hydrogéologie Akifer ne démontre aucun impact probable quant à l'air d'alimentation potentiel du nouveau puits;



En conséquence, il est proposé par madame Ginette Caron et adopté à la majorité des membres du conseil présents que ce projet reçoive l'appui de la Municipalité auprès de la Commission de protection du territoire et des activités agricoles du Québec.

16.02.6.1. Implication financière auprès de la Fondation du patrimoine de L'Isle-Verte

Considérant que la Fondation du Patrimoine de L'Isle-Verte souhaite demeurer propriétaire de l'immeuble qu'est la Cour de Circuit;

Considérant qu'un nouveau conseil d'administration a pris les destinées de cette organisation;

Considérant le plan d'action 2016-2018 prévoyant l'organisation d'une campagne majeure de financement devant permettre de réaliser des travaux de rénovation et de remise en état de certaines parties de ce bâtiment;

Considérant que les fonds amassés ne pourront être destinés à assumer des frais d'exploitation courants de cet édifice (électricité et autres);

Considérant qu'un des objectifs poursuivis par la Fondation est de tenter de dégager des excédents financiers, à partir d'activités diverses, voir même à être en mesure de remettre annuellement un montant de 500 \$ pouvant servir à soutenir des activités à caractère patrimonial dans la Municipalité;

Considérant que la Fondation demande une implication municipale annuelle de 5 000 \$ devant lui permettre d'assumer le paiement des frais d'exploitation de l'immeuble;

En conséquence, il est proposé par madame Ginette Caron et adopté à l'unanimité des membres du conseil municipal présents que soit confirmée l'acceptation de cette demande de contribution financière annuelle de 5 000 \$ à la Fondation du Patrimoine de L'Isle-Verte.

16.02.6.4. Proposition de services professionnels – équité salariale

Considérant l'obligation pour la Municipalité de se conformer à la Loi sur l'équité salariale;

Considérant que pour assurer pleinement la réalisation de ce processus, certaines firmes spécialisées ont développé une excellente expertise;

Considérant la proposition de services soumis par la firme Raymond Chabot Grant Thornton assurant l'impartialité dans le traitement de tels dossiers;

Considérant qu'un tel mandat devrait se limiter à environ 8 à 10 heures de travail, à tarif horaire de 130 \$;

En conséquence, il est proposé par monsieur Simon Lavoie et adopté à l'unanimité des membres du conseil présents d'accorder à la firme Raymond Chabot Grant Thornton le mandat de réalisation de notre démarche d'équité salariale, et ce, dans le respect des conditions budgétaires, ci-haut, mentionnées.



16.02.6.5. Problématique de couverture du réseau sans fil dans la circonscription de Montmagny–L'Islet–Kamouraska–Rivière-du-Loup

Considérant que la couverture du réseau sans fil dans la circonscription de MLKRDL est déficiente, et ce, depuis de nombreuses années;

Considérant la téléphonie sans fil cellulaire est devenue, au fil des années, un service essentiel à la sécurité des familles et des travailleurs et au développement économique des organisations d'un territoire et que la couverture du service d'urgence 911, défrayé par les usagers, est lacunaire sur ce territoire;

Considérant que les signataires de cette résolution sont les représentants des MRC, des villes et des municipalités énumérées ci-dessous qui veillent avec diligence à la qualité de vie de leurs citoyens;

Considérant que les entreprises de télécommunications sans fil, leurs représentants, leur association ainsi que leurs dirigeants sont tenus de s'efforcer de garantir le service à tous leurs abonnés, sans égard à leur localisation sur le territoire, où qu'ils soient;

Considérant que des problématiques semblables ont été observées et réglées au Canada auparavant dans des communautés impliquées à les résoudre, ce que nous nous engageons à faire, conditionnellement à des aides financières nous permettant de réaliser un tel projet à un coût acceptable pour nos citoyens;

Considérant qu'une solution commune doit être mise de l'avant promptement par les parties impliquées soit les entreprises de télécommunications sans fil, le CRTC, Industrie Canada et les communautés pour répondre aux besoins des populations soit aux clients des diverses entreprises de service;

Considérant que l'ensemble des villes et des municipalités de la circonscription sont étroitement liés par leurs économies, leurs organismes et leurs populations solidairement constituées en MRC, la problématique est d'ordre régional;

Considérant que le CRTC a l'obligation d'exercer son devoir pour élaborer et faire cheminer des pistes de solution auprès de l'industrie et l'industrie représentée par l'Association canadienne des télécommunications sans fil se doit d'être à l'écoute de ses membres;

Considérant que toute une région se mobilise pour régler définitivement cette problématique de couverture au réseau, à l'initiative du Comité pour le service cellulaire équitable de l'Islet, et que par le biais de son député fédéral, prévoit entreprendre les actions nécessaires pour mettre de l'avant cet important enjeu auprès des autorités concernées;

En conséquence, nous demandons au gouvernement canadien de prévoir des programmes d'aides financières afin de permettre aux milieux ruraux de régler cette problématique;

Nous demandons au ministre de l'Industrie de faire un suivi pressant sur cet enjeu qui concerne, tout l'Est du Québec;

Nous demandons au CRTC d'exercer toutes les pressions nécessaires auprès de l'industrie pour qu'il trouve une solution aux divers problèmes de couverture sans fil de notre circonscription;



Nous demandons une rencontre formelle avec le président et premier dirigeant de l'Association canadienne des télécommunications sans fil par le biais de notre député Bernard Généreux et de nos préfets, pour entamer des discussions auprès des membres de l'industrie visée sur notre territoire, pour trouver des solutions concrètes pour résoudre le problème de couverture;

Nous demandons qu'une rencontre formelle avec des représentants des entreprises touchées, les représentants des quatre MRC ainsi qu'un représentant du Comité pour le service cellulaire équitable de l'Islet ait lieu lors d'un forum organisé dans la circonscription avec la participation des municipalités qui vivent la problématique de couverture téléphonique pour trouver des solutions à long terme;

Il est donc proposé par madame Ginette Caron et adopté à l'unanimité des membres du conseil présent que la présente résolution soit envoyée au député fédéral de Montmagny–L'Islet–Kamouraska–Rivière-du-Loup M. Bernard Généreux, au président du Conseil de la radiodiffusion et des télécommunications canadiennes M. Jean-Pierre Blais, au président et premier dirigeant de l'Association canadienne des télécommunications sans fil M. Bernard Lord, ainsi qu'au ministre de l'Industrie du Canada, l'honorable Navdeep Bain.

16.02.6.6. Offre de services juridiques forfaitaires – Cain Lamarre Casgrain Wells

Il est proposé par monsieur Simon Lavoie et adopté unanimement que la municipalité de L'Isle-Verte accepte de renouveler son adhésion à l'offre de services juridiques proposée par la firme d'avocats Cain Lamarre Casgrain Wells, pour l'année 2016, au coût annuel de 500 \$ (plus taxes).

16.02.9. Levée de la séance

À 21 h 20, il est proposé par monsieur Stéphane Dumont et adopté unanimement que la séance soit levée.

(sous réserve d'approbation du conseil)

Prochaine séance publique :

Notez que la séance publique du conseil municipal **se tiendra le 14 mars 2016, à 20 heures, à la caserne incendie.**



DATES DE TOMBÉE POUR LES PROCHAINS BULLETINS MUNICIPAUX

Prenez note que la **date de tombée pour envoyer vos articles** est toujours le vendredi suivant la réunion du conseil municipal.

Dates de tombée pour les 2 prochains mois :

MARS : 18 MARS 2016

AVRIL : 11 AVRIL 2016

Par courriel : katiatalbot@lisle-verte.ca



N.B. Tous les articles reçus après cette date limite ne pourront paraître dans le journal. Nous ne pouvons garantir la parution de tous les articles reçus en raison de l'espace disponible. La priorité est accordée aux organismes à but non-lucratif de la Municipalité de L'Isle-Verte.

HIVER, NEIGE ET PLUIE : QUEL MÉLANGE !

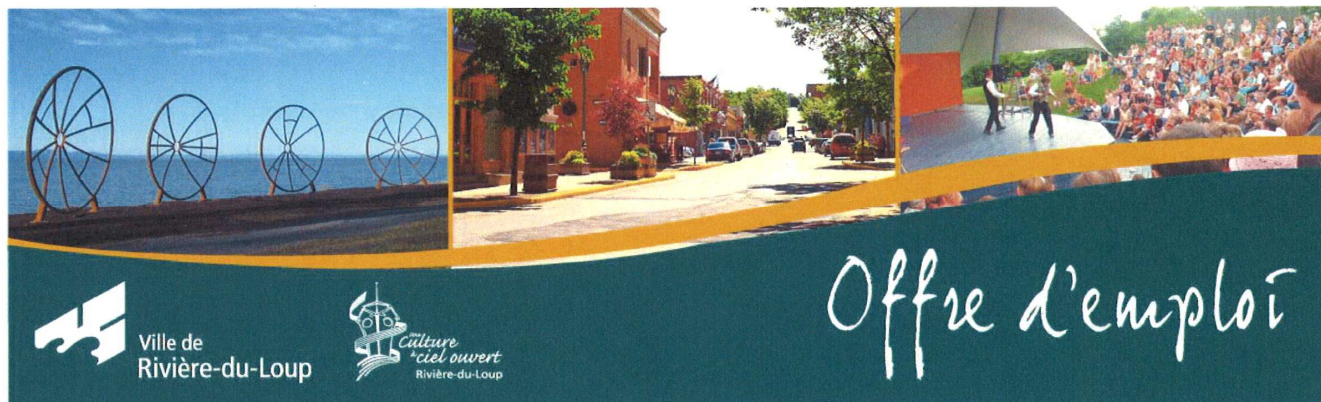
Certains diront que l'on a plus les hivers d'autrefois où abondait la neige alors que de nos jours se mélangent neige et pluie avec des températures qui ne cessent de jouer au yo-yo.

Les temps changent et le réchauffement de la planète y serait pour quelque chose à ce que l'on dit !

Quoi qu'il en soit, il nous faut vivre avec la réalité et cette réalité quelquefois nous rend heureux et quelquefois nous désespère. La première chute de neige a vite fait de changer le paysage, le tout devient une merveille pour les yeux, mais ce beau tapis blanc a vite fait, également de se dégrader lorsque les premiers déneigeurs doivent s'y attaquer. Souillée d'abrasif, il nous faut la tasser et, parfois, s'en départir au profit des propriétés des citoyens vivants en bordure des chemins et trottoirs qu'il nous faut, par obligation, entretenir.

Ces quelques lignes sont, en fait, pour rappeler à tous les citoyens que les déneigeurs opérant les divers équipements de la Municipalité font de leur mieux pour réduire au minimum les contraintes liées aux opérations de déneigement et qu'il ne faut pas leur tenir de rancœur.

Nous profitons de l'occasion pour vous remercier de votre compréhension et sachez que notre constante préoccupation est de toujours mieux vous servir.



Mettez en valeur vos aptitudes en relevant de nouveaux défis!

POMPIERS | POMPIÈRES À TEMPS PARTIEL

**Caserne de L'Isle-Verte
(postes syndiqués à temps partiel)**

Sous l'autorité des capitaines du Service de la sécurité incendie, la personne titulaire de l'un de ces postes a pour principaux mandats la lutte contre l'incendie, l'intervention lors de diverses situations d'urgence, le travail en caserne, le sauvetage de sinistrés et les activités en prévention des incendies. Notamment, le pompier à temps partiel :

- Est chargé de combattre, d'éteindre et de prévenir les feux, ainsi que de sauvegarder les personnes et les biens;
- Exécute rapidement et efficacement différentes tâches dans des conditions d'urgence qui présentent souvent de grands dangers;
- Assume le commandement des opérations jusqu'à l'arrivée d'un supérieur;
- Effectue des tâches courantes relatives à l'entretien du matériel d'extinction de la caserne et des biens du Service;
- Réponds aux consignes et ordres particuliers qu'il reçoit d'un supérieur dans le cours ordinaire des opérations d'entretien et de lutte contre le feu;
- Est appelé à intervenir lors de divers appels d'urgence, de même qu'en cas de désincarcération lors d'accidents;
- Effectue des visites de prévention;
- Donne des renseignements aux citoyens;
- Participe activement aux formations et entraînements nécessaires au maintien de ses connaissances et compétences;
- Tiens à jour les différents registres et rapports;
- Accomplit toute autre tâche connexe à la fonction de pompier, à la demande de son supérieur.

Exigences

- ❖ Être âgé de 18 ans et plus;
- ❖ Posséder la formation de Pompier 1 ou s'engager à l'obtenir dans un délai de 24 mois suivant la date d'embauche;
- ❖ Détenir et maintenir en vigueur un permis de classe 4-A ou être apte à l'obtenir;
- ❖ Demeurer dans un rayon de 10 kilomètres de la caserne de L'Isle-Verte;



- ❖ Être en excellente condition physique;
- ❖ Aimer le travail d'équipe;
- ❖ Être capable de travailler malgré la pression;
- ❖ Être disponible selon les horaires variables;
- ❖ Faire preuve de tact, de discrétion et d'autonomie;
- ❖ Être en mesure d'utiliser efficacement les outils informatiques et la suite Office.

Note : Le fait de pouvoir s'absenter de son travail lors d'un appel d'urgence est un critère important qui sera considéré lors de l'embauche.

Rémunération et conditions de travail

La rémunération et les conditions de travail sont celles prévues à la convention collective liant le Syndicat des pompiers de la Ville de Rivière-du-Loup (CSN) et la Ville de Rivière-du-Loup.

Dossier de candidature

Votre dossier de candidature devra comprendre, outre votre curriculum vitae, une lettre mettant en évidence vos motivations pour l'exercice de cette fonction, de même qu'une copie de vos diplômes et attestations de formation. Le processus de sélection peut inclure, en plus des tests et entrevues, une évaluation psychométrique, un test physique, de même qu'une évaluation médicale.

Vous avez le goût des défis et de vous surpasser? Vous êtes doté d'un sens des responsabilités hors de l'ordinaire et d'une grande autonomie? Vous avez une grande volonté de travailler en équipe? Si vous répondez affirmativement à ces questions, faites parvenir votre curriculum vitae en y indiquant le titre du poste soit, **Pompier-Caserne L'Isle-Verte** avant le **vendredi 18 mars 2016 à 16h00**, à l'attention de :

Madame Isabel Sirois, secrétaire de direction
Service des ressources humaines
Ville de Rivière-du-Loup
65, rue de l'Hôtel-de-Ville, C. P. 37
Rivière-du-Loup (Québec) G5R 3Y7
Télécopieur : 418 862-2817
Courriel : secretaire.ressourceshumaines@ville.riviere-du-loup.qc.ca

La Ville de Rivière-du-Loup applique un programme d'accès égalitaire en emploi et invite les femmes, les minorités visibles, les minorités ethniques, et les autochtones à présenter leur candidature. L'utilisation du masculin ne sert qu'à alléger le texte. Seules les personnes retenues en entrevue seront contactées.



LA CDET SE PRÉSENTE ET VOUS PARTAGE SES SOUHAITS POUR LE VILLAGE EN 2016

Gaston Michaud, Directeur chez Tourbière Réal Michaud et Fils inc. Membre depuis plus ou moins 15 ans
J'aspire à une économie forte et diversifiée ainsi que plus de communication.

Lise Pelletier, médiatrice et formatrice, membre depuis juin 2015
Je rêve d'un village où les entreprises sont prospères, les citoyens fiers de leur milieu de vie et des visiteurs enchantés par leurs découvertes chez nous.

Yves Gagnon, ingénieur géologue, membre depuis juin 2015
Pour l'Isle-Verte, je souhaite qu'il y ait un plan global afin de développer tout en accentuant le dynamisme de la communauté et en y intégrant les priorités de tous les comités de réflexion

Heidi Hoff, traductrice, membre depuis avril 2015
Je souhaite que L'Isle-Verte devienne encore plus fleurie, plus florissante, plus luxuriante qu'elle ne l'est aujourd'hui.

Jean-Guy Audet, planificateur visuel d'espace commercial, membre depuis 1 an
Ce serait merveilleux de voir plus de tourisme, une publicité télévisée sur le village et encore plus de développement sur la rue principale.

Joël Gingras, Illustrateur-animateur 3D & photographe d'architecture (travailleur autonome), membre depuis juin 2015
Je souhaite que L'Isle-Verte puisse devenir un lieu touristique incontournable au Bas-Saint-Laurent

Sophie Sirois, Adjointe administrative chez Coop Agriscar de L'Isle-Verte, Présidente de la CDET depuis mai 2015
Ce que je souhaite pour l'Isle-Verte en 2016? Que l'implication de la CDET dans notre milieu soit une source de référence pour notre secteur économique et touristique. J'ai à cœur le secteur économique avec notre programme d'achat local qui verra le jour sous peu ainsi que tous les autres projets qui sont sur la table.

Marie-Josée Castonguay, Travailleuse sociale et médiatrice familiale accréditée, membre depuis juin 2015
Dans une dynamique de partenariat et d'innovation, je souhaite que le village se démarque par son souci des familles qui y vivent, par son écoute des jeunes et sa fierté à tous les égards.

Sandra St-Jean, agent d'assignation et entrepreneurs, membre depuis 1 an
Je souhaite qu'il y ait encore beaucoup de développement, des nouvelles familles et des projets positifs. Avoir un village où il fait bon vivre





DÉVELOPPEMENT ET DIVERSIFICATION DE L'ACTIVITÉ TOURISTIQUE L'ISLE-VERTE ET NOTRE-DAME-DES-SEPT-DOULEURS

Le territoire de L'Isle-Verte/île Verte constitue un pôle touristique avec un potentiel très intéressant, mais cependant sous-exploité, puisque depuis les cinq dernières années le territoire enregistre une baisse de la fréquentation touristique. La région fait également face à plusieurs changements qui modifient la dynamique du territoire :

- L'arrivée d'un nouveau traversier en 2014, facilitant les traversées et permettant une plus grande capacité (70 personnes et 12 véhicules).
- Le prolongement de l'autoroute 20 entre Cacouna et Rimouski, n'obligeant plus les véhicules à passer par L'Isle-Verte, mais améliorant probablement la qualité de vie du village.

La volonté dans ce contexte en mouvement est de renforcer l'attractivité de la destination tout en consolidant le cluster touristique du territoire de L'Isle-Verte/île Verte. Le contexte actuel est l'occasion pour L'Isle-Verte et Notre-Dame-des-Sept-Douleurs de se repositionner sur l'échiquier touristique du Québec et ainsi améliorer la fréquentation de son territoire. La démarche de recherche-action entreprise durant l'été 2015 a permis de dresser un profil de la clientèle de la destination, de comprendre et de connaître les perceptions des acteurs touristiques locaux et de dresser un schéma de la grappe touristique du territoire (cluster touristique).

La principale conclusion tirée de cette analyse est la nécessité de faire émerger un pôle touristique commun où les deux municipalités travailleraient conjointement pour offrir un produit touristique cohérent. Il est important de considérer la destination dans une approche intégrée, c'est-à-dire en la considérant comme un tout. Cet ensemble partage des qualités environnementales indéniables : tranquillité, pay-sages, côtes. Dans cette vision intégrée, nous considérons un attrait principal que l'on qualifie de joyau et qui est représenté par le phare et la rive nord de l'île avec ses qualités d'ambiance et environnementales. Autour du joyau, il faut penser à son écrin à travers le développement et l'aménagement du reste de la destination comme support et préparation à l'expérience principale.

Pour atteindre cet objectif commun, l'analyse a révélé les défis et les opportunités dont la destination aura à faire face à l'avenir. Dans cette optique, plusieurs recommandations ont été formulées pour favoriser l'émergence d'un pôle touristique intégré.

**Pour consulter l'intégralité du rapport de recherche, nous vous invitons
à consulter le site Internet de la municipalité.**



DÉJEUNER-CONFÉRENCE

LES RELATIONS EN MILIEU DE TRAVAIL

Pour qu'elles soient harmonieuses la plupart du temps!

La CDET est fière de vous inviter

à son premier déjeuner-conférence qui se tiendra le :

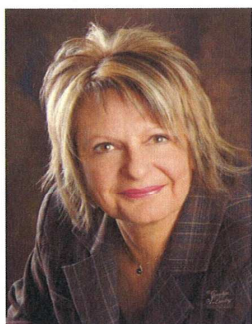
Jeudi 17 mars 2016, de 7 h à 9 h

À la grande salle du restaurant Le Barillet à L'Isle-Verte.

Le coût est de 15 \$ par personne,

et comprend un déjeuner* ainsi que la

Conférence de 2 h avec Mme Lise Pelletier



Sujet abordé : Les relations entre personnes, au travail ou dans la vie personnelle, sont parfois agréables, complexes ou difficiles. Que se passe-t-il entre deux personnes qui communiquent? Qu'est-ce qui fait que ça va bien ou que ça va mal à un autre moment? Comment réagir? La compréhension des choses donne des pistes très utiles!

Lise Pelletier est médiatrice, formatrice et consultante spécialisée en prévention des conflits, communication et gestion des groupes de travail. Native de Trois-Pistoles, résidente de L'Isle-Verte et voyageuse chevronnée, Lise détient une maîtrise en prévention et règlement des différends de l'Université de Sherbrooke et une autre en gestion de projet de l'UQAR.

* Le déjeuner comprend 2 œufs, choix de viande, patate, rôtis, café et jus d'orange.

Au plaisir de vous voir le 17 mars!

Sophie Sirois
Présidente,
Corporation de développement économique et touristique de L'Isle-Verte

COUPON-RÉPONSE

RÉPONSE SOUHAITÉE PAR LA POSTE OU PAR COURRIEL AVANT LE 11 MARS 2016 S.V.P.

JE SERAI PRÉSENT(E) _____ NOMBRE DE PERSONNES _____

PAS DISPONIBLE _____

LE COÛT DE 15 \$ PAR PERSONNE EST PAYABLE À L'ENTRÉE OU PAR LA POSTE,
EN ARGENT OU PAR CHÈQUE.



QUE FONT VOS COMITÉS DURANT L'HIVER?



Eh non! Les comités n'hibernent pas durant la saison froide! Bien que les activités y soient moins nombreuses, les bénévoles continuent leur bon travail afin de planifier l'année à venir!

Quelques nouvelles de nos comités...

Le comité des loisirs a une tonne d'activités de prévue au calendrier, en plus de l'aménagement du parc Samuel-Côté. Attendez-vous à de grands avancements dès cet automne.

Suite à l'inauguration de la nouvelle politique, le comité de la famille et des aînés planifie, avec ses collaborateurs, de nombreuses actions. À ce propos, des actions sont déjà réalisées!

- ✓ La CDET rédige mensuellement un article mettant en vedette un service offert dans la Municipalité → consultez votre P'tit Journal!
- ✓ Mettre à la disposition des citoyens du matériel et des équipements pour favoriser la pratique de sports et d'activités physiques → il est possible d'emprunter du matériel venant du coffre à bouger. Consultez le site Internet de la Municipalité, sous l'onglet Service aux citoyens, Saines habitudes de vie, pour plus de détails!
- ✓ Installer des supports à vélo à différents endroits stratégiques dans la Municipalité → certains sont déjà présents au bureau municipal, au parc Samuel-Côté, derrière l'école et au parc de la rivière.
- ✓ Publiciser les modes de transport disponibles pour les citoyens → consultez le journal de février!



Surveillez les prochaines éditions du journal municipal, nous vous tiendrons avisés des prochaines réalisations!

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE POUR LE CLUB DES 50 ANS +

Mardi le 12 Avril 2016

Heure : 19 heures

Lieu : Pavillon de L'Amitié situé au 140, rue St-Jean-Baptiste

Pour information : Robert Ouellet (président) 418-898-5439



NOM ET PRÉNOM : _____

ÂGE : _____

TÉLÉPHONE : _____



DÉFI PATIN

Ce sont 36 courageux patineurs qui ont participé au Défi patin, le 7 février dernier. Ils ont dégusté une bonne collation santé, et quelques chanceux ont pu remporter des prix de participation! Prendre le temps d'apprécier l'hiver, ça fait du bien!

Nous aurons les résultats du concours intermunicipal au courant du prochain mois. Ne manquez pas l'article dans la prochaine édition du journal municipal.

PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS HIVERNALES

Il est toujours temps de s'inscrire aux ateliers sporadiques!

COIN PARENTS-ENFANTS

Lecture du conte	26 mars
Fabrique des savons	10 mars
Fabrique une cabane d'oiseaux	2 avril
Viens bouger avec moi	Du 2 au 30 avril



COIN DES ADULTES

Ateliers de massothérapie	12 mars
Ton épicerie à rabais...tout pour économiser - Couponing	Du 4 au 25 avril

Consultez la programmation complète sur le site Internet de la Municipalité au :

<http://www.municipalite.lisle-verte.qc.ca>

Information ou inscription : 418-898-2812, poste 306 ou amelie martineau@lisle-verte.ca

LE CLUB DES 50 ANS ET +

Notre soirée de danse du Club des 50 ans+ de L'Isle-Verte se tiendra :

Quand : **Dimanche le 27 mars 2016, à 20 h**

Où : Gymnase de l'école Moisson-D'Arts

Musique : Michel Gagnon

Pour information : Robert Ouellet, président, 418-898-5439





TRANSPORT VAS-Y

Le saviez-vous?

Un volet collectif est en place et donne l'accès à ce service à tous les citoyens de la MRC de Rivière-du-Loup. Ce service permet de se déplacer à coût abordable et de façon plus écologique. N'ayez pas peur de vous déplacer et profitez de ce service!

Pour connaître l'horaire et le coût d'utilisation, consultez le site Internet ou contacter un responsable aux coordonnées suivantes :



175, rue Fraser, suite 101, Rivière-du-Loup.
Téléphone : 418-862-8005
Télécopieur : 418-862-5664
Courriel : info@transportvasy.qc.ca
Site Internet : www.transportvasy.qc.ca



CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DES SEIGNEURIES

Un autre service de transport est offert par le CAB pour les adultes et enfants lors de certaines sorties. Les types de services admissibles peuvent être de nature médicale, prescrit par un intervenant de la santé, vers le milieu scolaire ou des instances judiciaires.

Informez-vous!
Téléphone : 418-867-3130
Site Internet : www.actionbenevolebsl.org



SAINES HABITUDES DE VIE

Grâce au comité Saine Habitudes de Vie de la MRC de Rivière-du-Loup, plus de 300 documents liés à la saine alimentation et au mode de vie actif sont maintenant disponibles. Il est possible de vous les procurer en vous présentant au bureau municipal avec une clé USB. Nous pourrions ainsi vous les transférer facilement.



Que contiennent ces documents?

Les sujets sont multiples!

- Planificateur de menu
- Trucs culinaires
- Recettes en tout genre
- Banque de jeux pour petits et grands!

Informez-vous auprès de la coordonnatrice des loisirs : 418-898-2812, poste 306 ou amelie.martineau@lisle-verte.ca



PROJET D'AGRANDISSEMENT – 20 LOGEMENTS – VILLA ROSE-DES-VENTS

Un groupe de bénévoles travaille depuis le printemps dernier à un projet important pour la population de L'Isle-Verte. En novembre 2015, ces bénévoles ont mené une enquête-sondage qui a donné des résultats très positifs. En effet, plus de 80% des personnes contactées (résidents potentiels) ont répondu positivement au projet d'agrandissement de la Villa Rose-des-Vents. Plusieurs croient qu'il est primordial que L'Isle-Verte puisse offrir à ses aînés, un endroit où ils pourront demeurer, au moment où ils prendront la décision de ne plus habiter leur maison ou leur logement actuel. Selon eux, la construction de 20 unités supplémentaires pour les personnes âgées autonomes et en légère perte d'autonomie est essentielle et tout à fait raisonnable.

C'est à partir de ces résultats et des commentaires recueillis que le conseil d'administration de la corporation Les amis des aînés a décidé d'enclencher définitivement le processus qui aboutira à la construction de ces 20 logements. Si tout se passe bien, leur livraison pourrait avoir lieu avant la fin de l'année 2017 ou au début de 2018.

La toute première étape a été franchie le 6 janvier 2016, par le choix d'une firme pour procéder à la confection des plans et devis. C'est Carl Charron, architecte qui a été choisi par résolution du conseil d'administration. Une rencontre de démarrage avait lieu le 22 janvier afin que l'architecte entame le plus rapidement possible, la production des premières esquisses des plans et devis. L'objectif : déposer la demande de projet à la Société d'habitation du Québec à la mi-mars 2016.

Actuellement, nos bénévoles rencontrent les personnes qui ont participé à l'enquête/sondage et remplissent avec elles, les formulaires de «Demande de réservation de logement» exigés par le programme Accès Logis Québec. Celles ou ceux qui n'ont pas encore été contactés pour le projet peuvent contacter madame Nancy Dumont, gestionnaire à la Villa Rose-des-Vents, au 418-898-2152. Elle se fera un plaisir de répondre à vos questions et vous inscrira sur la liste des personnes à visiter pour remplir votre demande.

Les amis des aînés est une corporation qui appartient à toute la communauté de L'Isle-Verte, c'est un organisme à but non lucratif. Le profit n'est pas l'objectif à atteindre parce que ce sont des bénévoles qui sont responsables de son administration. Leur but : la sécurité, la vie paisible et le bien-être des aînés qui vivent sous le toit de la Villa Rose-des-Vents. Le succès du projet d'agrandissement de la Villa dépend largement de votre sentiment d'appartenance et de votre fierté vis-à-vis cette résidence, un bijou au cœur de notre village.

Si vous voulez réserver votre place ou si vous avez des questions, n'importe lesquelles, nous vous invitons à communiquer avec madame Nancy Dumont à la Villa Rose-des-Vents. Elle pourra même aller vous rencontrer, si vous le désirez.

Vital Caron
Coordonnateur du comité de travail
Projet d'agrandissement de la Villa Rose-des-Vents



MOT DE REMERCIEMENT

La Corporation Les Amis des Aînés tient à remercier la Caisse Desjardins de Viger et Villeray pour leur généreuse contribution financière de 1 000.00 \$ à même le Fonds d'aide au milieu pour le réaménagement du terrain de la Villa Rose des Vents.

Par ce fond, la Caisse désire soutenir financièrement des organismes ou groupes dont le projet et les activités visent le mieux-être de la collectivité et reconnaît l'apport social remarquable de bénévoles qui s'impliquent et contribuent au développement de la communauté.

Avec cet argent, nous allons pouvoir faire couper deux arbres malades et dangereux à l'avant de la résidence et au printemps réaménager la devanture de la Villa.

Comme vous le savez, nous sommes un organisme à but non lucratif et nous avons besoin d'aide pour ces petits surplus qui nous arrivent.

Nous sommes tous fiers de faire affaire avec Desjardins. Encore merci !!!

La Corporation Les Amis Des Aînés de L'Isle-Verte.

VILLA ROSE DES VENTS ET LE Vclub DES 50 ET +

La Villa Rose des Vents et le Club des 50 ans et + vous invite à un tournoi de carte de 500, **vendredi le 18 mars 2016, à 13 hrs**, au sous-sol de la Villa Rose des Vents. Il y a 40 places de disponibles.

On vous attend en grand nombre!

Ce sera un moment pour échanger et avoir du plaisir. Collation et café vous seront offerts.

Un montant de 2.00 \$ vous sera demandé à l'inscription et sera remis en bourse aux gagnants.

Au plaisir de vous rencontrer!

Pour information, vous pouvez contacter
Nancy Dumont au 418-898-2152, poste 1

Robert Ouellet au 418-898-5439

PAVILLON DE L'AMITIÉ

Prenez note que la salle du Pavillon de L'Amitié située au 140, rue St-Jean-Baptiste, à L'Isle-Verte, est disponible pour la location si vous avez besoin d'une salle pour vos réceptions ou toute autre activité.

Pour plus d'information, contactez Robert Ouellet (Président Club des 50 ans et plus) au 418-898-5439.

LOISIRS, CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE



COMITÉ MUNICIPAL DES LOISIRS ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE

Afin de réaliser tous les événements prévus au calendrier, la participation de partenaires est nécessaire. À ce titre, ce mois-ci nous souhaitons remercier les entreprises et comités qui y collaborent annuellement!

Merci à nos commanditaires!

CUIVRE



LES SERVICES NOTARIAUX
BOUCHARD & BELZILE

Magasin L. J. Pettigrew

BRONZE



OR



PLATINE





ÉVÉNEMENT EMPLOI 2016

Vous recherchez un emploi? L'événement Emploi 2016 qui se déroulera le 23 mars prochain, vous permettra selon votre profil et les postes disponibles de postuler et d'obtenir une entrevue avec les entreprises présentes lors de cette activité. Demeurez à l'affût des publicités dans les journaux pour en connaître davantage sur les entreprises présentes et les postes offerts.

Pour information :

Christine Lepage, conseillère en emploi
Carrefour jeunesse-emploi Rivière-du-Loup/Les Basques
418-867-4992 poste 129
emploirdl2@cjerdlb.ca



L'ABC de la biométhanisation Que devient le contenu de votre bac brun?



L'ABC DE LA BIOMÉTHANISATION : QUE FAIT-ON AVEC LE CONTENU DE VOTRE BAC BRUN?

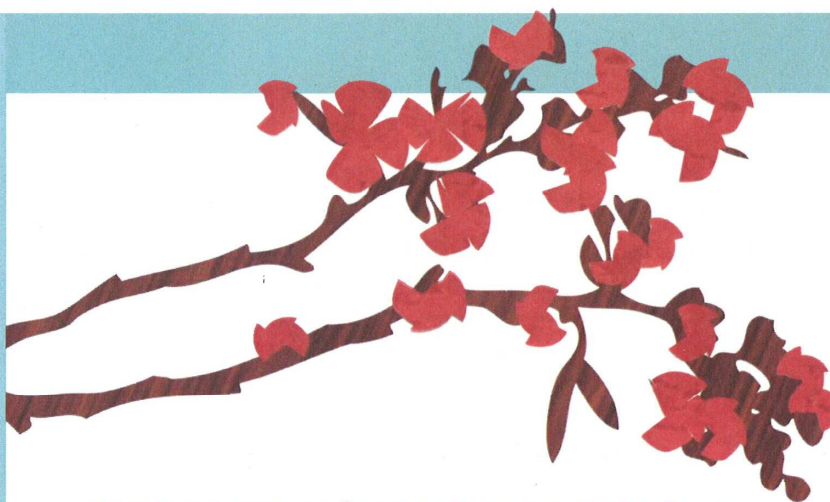
C'est à Rivière-des-Vases que se dresse fièrement l'usine de biométhanisation gérée par la SÉMER (Société d'économie mixte d'énergie renouvelable de la région de Rivière-du-Loup). C'est là que vos restants de tables mis dans le bac brun sont transportés lors des collectes municipales. Un an presque jour pour jour après la mise en marche de l'usine, celle-ci accueille le contenu de vos bacs bruns régulièrement. Vos matières organiques y sont valorisées en biocarburant et en engrais. Mais voyons comment fonctionne ce procédé novateur.

Les camions versent leur contenu dans une fosse. Un convoyeur avec une immense vis sans fin achemine ensuite la matière vers un broyeur et une grille qui agit comme filtre pour retenir certaines matières indésirables. Par la suite, les matières organiques sont mélangées avec de l'eau avant d'être injectées dans des méthaniseurs. Chaque méthaniseur agit comme un immense estomac, dans lequel la température est contrôlée, pour atteindre 55° Celsius.

À l'intérieur de ces immenses bâtiments cylindriques, des micro-organismes digèrent les matières organiques en l'absence d'oxygène. Le procédé complet de « digestion » prend 12 jours. Deux produits en résultent : du biogaz et du digestat.

Le biogaz émis lors du procédé est purifié pour atteindre une haute concentration en méthane puis liquéfié pour être utilisé comme carburant dans les camions. De plus, des tuyaux installés au lieu d'enfouissement technique permettent de récupérer les gaz émis par les ordures qui y sont enfouies. Ces gaz sont acheminés à l'usine qui est juste à côté pour être également purifiés et liquéfiés sur place. Ainsi, ces installations permettent d'éviter des émissions de gaz à effet de serre que produisent normalement les déchets enfouis.

Mais qu'en est-il du digestat? L'autre produit qui résulte de ce procédé, le digestat, ressemble à du terreau. Il sera utilisé par les agriculteurs pour être épandu aux champs afin de fertiliser les sols. Ainsi, de nouveaux aliments pousseront grâce à vos résidus alimentaires!



SEANCE D'INFORMATION **PROCURATION, MANDAT EN CAS D'INAPTITUDE ET TESTAMENT** CENTRE DE JUSTICE DE PROXIMITE DU BSL

10 MARS 2016

19H00

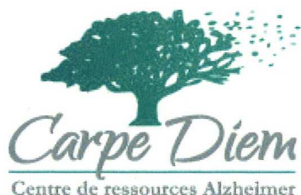
MAISON DE LA CULTURE, 2^E ETAGE
67, RUE DU ROCHER, RIVIERE-DU-LOUP

Le **Service d'information aux aînés** et le **Service de soutien aux proches aidants** du Centre d'action bénévole des Seigneuries vous convient à une séance d'information au sujet de la procuration, du mandat en cas d'incapacité et du testament présentée par **Marie-Josée Fournier** du Centre de justice de proximité du BSL.

Café-viennoiseries

Places limitées, **inscriptions obligatoires**

POUR VOUS INSCRIRE, CONTACTEZ : ANNE PACKWOOD AU 418-867-8011



Formation

«Carpe Diem : un regard différent, une approche différente»

Pour les gens qui sont appelés à côtoyer une personne vivant avec des difficultés cognitives, il est parfois difficile d'établir une bonne communication et une relation de confiance avec celle-ci. Par des jeux de rôles et des mises en situation, Madame Nicole Poirier amènera les participants à porter un regard différent sur la personne qu'ils accompagnent, ainsi qu'à mieux comprendre sa réalité. À la fin de la journée, les participants seront en mesure de mieux interagir et de communiquer autrement avec la personne qu'ils accompagnent. Ils seront en mesure d'utiliser des façons de faire adaptées. Voici des questions fréquentes qui seront abordées lors de la formation :

- Comment accompagner une personne qui refuse notre aide?
- Comment réagir quand nous ne comprenons pas ce que la personne essaie de nous dire?
- Comment adapter notre approche pour l'accompagnement dans la vie quotidienne (se laver, se nourrir, s'habiller)?

La formation aura lieu à l'**Hôtel Universel de Rivière-du-Loup** le mercredi **30 mars** de **13h à 17h**. L'invitation est lancée aux **proches aidants** (gratuit) et aux **intervenants** (40\$) qui accompagnent une personne vivant avec des difficultés cognitives (Alzheimer ou autre maladie apparentée). Veuillez confirmer votre présence rapidement car le nombre de places est limité.

Information et inscription: Centre d'action bénévole des Seigneuries au 418-867-3130 #217

Nicole Poirier est directrice de «Carpe Diem – Centre de ressources Alzheimer». Elle a participé à la création de la Société Alzheimer de la Mauricie et a également été présidente des Sociétés Alzheimer du Québec. Elle a terminé des études en psychologie et en gérontologie à l'Université du Québec à Trois-Rivières et possède une maîtrise en administration publique de l'École nationale d'administration publique (ENAP) du Québec. Elle a siégé à différents conseils d'administration d'établissements de santé et de services sociaux et d'enseignement, dont celui de l'Université du Québec à Trois-Rivières, jusqu'en 2011. Depuis plus de 10 ans, elle intervient en France, en Belgique, en Suisse et dans les Antilles, où plus de 15 000 personnes ont assisté à ses présentations, conférences et formations. Parmi les reconnaissances remises par la communauté, mentionnons la «Personnalité de la semaine» dans le journal La Presse, la «Personnalité de l'année» de la Chambre de commerce de Trois-Rivières, le «Pythagore» de l'UQTR, le «diplôme honorifique» du CÉGEP de Trois-Rivières et la mention «Grande Dame» du Collège Marie-de-l'Incarnation. Elle a également reçu la médaille d'honneur de l'Assemblée nationale en 2010, et le prix Robert-Sauvé, volet «grand public», en 2015.



Madame Nicole Poirier

*Cette activité s'inscrit dans le cadre de projets financés par l'APPUI Bas-Saint-Laurent pour les proches aidants d'ânés.



CHOLESTÉROL ET ALIMENTATION

Le cholestérol est un sujet dont on entend beaucoup parler, dans les journaux, à la télévision et sur les réseaux sociaux. Cependant, plusieurs se questionnent encore sur ce qu'est l'hypercholestérolémie et sur les moyens à prendre pour traiter cette condition. Cet article vous éclairera sur le sujet.

Le cholestérol est retrouvé à peu près partout dans le corps. Environ 20% de tout le cholestérol présent dans le sang provient de l'alimentation. Le reste est produit par le foie, l'organe responsable de la régulation du cholestérol. Dans le sang, le cholestérol est transporté par des lipoprotéines : les LDL et les HDL. Les LDL (souvent appelé « mauvais cholestérol » dans le jargon populaire) véhiculent le cholestérol produit par le foie vers les cellules. C'est ce cholestérol qui a tendance, lorsqu'il est en excès, à bloquer les artères. Les HDL (ou « bon » cholestérol) récupèrent le cholestérol qui se dépose dans les vaisseaux sanguins et le ramènent au foie afin de l'éliminer par la bile. L'hypercholestérolémie, c'est le fait d'avoir des taux élevés de cholestérol dans le sang, taux que l'on mesure grâce à une analyse sanguine. L'hypercholestérolémie ne s'accompagne d'aucun symptôme.

Étant donné que les troubles cardiaques représentent une cause importante de mortalité et qu'il est reconnu qu'un taux élevé de cholestérol augmente le risque de développer une maladie cardiovasculaire, il est logique de penser qu'une action à ce niveau contribuerait à réduire le risque de maladie cardiaque. Cependant le cholestérol n'est pas le seul facteur : en effet, les mauvaises habitudes de vie contribuent grandement à hausser le taux de cholestérol et à en accélérer les effets nuisibles sur les artères. Même si on ne peut influencer sur l'hérédité, l'âge ou le sexe, il est possible d'améliorer son sort en cessant de fumer, en faisant de l'activité physique régulièrement (pour faire augmenter le taux de HDL), en modérant sa consommation d'alcool et en adoptant une saine alimentation.

Les conseils habituels d'une bonne alimentation (fruits, légumes, grains entiers) s'appliquent encore pour diminuer le taux de cholestérol. Seuls les aliments d'origine animale contiennent du cholestérol. Outre la consommation de produits riches en cholestérol, c'est surtout lorsque combinés à une quantité élevée de gras saturés que le taux de mauvais cholestérol s'élève. C'est pourquoi certains aliments riches en cholestérol, mais pauvres en gras saturés (comme les œufs, les crevettes, le homard, les abats) ont peu d'effet sur le taux de LDL. Ils ne sont donc pas évités complètement, plutôt à consommer avec modération. Les noix et l'avocat sont souvent pointés du doigt pour leur contenu en gras, mais puisqu'il s'agit de gras insaturés, ils ont un impact positif sur les taux de lipides sanguins. Les poissons dits gras (saumon, maquereau, sardines, etc.) sont recommandés, bien que les oméga-3 qu'ils contiennent n'aient pas d'effet direct sur le cholestérol. Fait intéressant : on a longtemps pensé que seuls les aliments gras avaient un impact sur la santé cardiaque alors que les chercheurs, dont le Dr Martin Juneau de l'Institut de cardiologie de Montréal, soupçonnent maintenant les aliments riches en sucres raffinés (comme les desserts, les sucreries, les pâtes et les pains blancs) influencent aussi les lipides sanguins, notamment par le métabolisme de l'insuline.

Pour d'autres conseils alimentaires, votre pharmacien ou une nutritionniste peut vous aider!

Plusieurs médicaments peuvent être prescrits dans le but d'abaisser le taux de LDL et de cholestérol total. Les plus répandus sont les statines (ex. : Zocor, Lipitor, Crestor), mais il demeure que la modification des habitudes de vie n'est pas une recommandation facultative, c'est la pierre angulaire du traitement pour optimiser la prévention des maladies cardiaques. Vos pharmaciens des pharmacies Lépicier-Miousse sont là pour vous aider toutefois dans vos démarches, n'hésitez pas à les consulter!

Catherine Coté, pharmacienne pour les pharmacies Lépicier-Miousse.



VOTRE CLINIQUE MÉDICALE

**Adresse : 150, rue St-Jean-Baptiste (Presbytère)
418-868-1000, option 2 pour CLSC et option 4 pour L'Isle-Verte**

HORAIRE

Les lundis, mardis et jeudis : **de 8 h à 12 h**

Les mercredis et vendredis : **de 9 h à 12 h**

HORAIRE DES MÉDECINS POUR LE MOIS DE MARS

Dr Jacques Caron (418-862-0333) : Les mardis 1-8-15-22 et 29 mars 2016

Dr André Munger (418-862-0333) : Le mercredi 23 mars 2016

CLINIQUE DE SOINS (PRESBYTÈRE)

418-868-1000, option 2 pour CLSC et option 4 pour L'Isle-Verte

Premiers soins (pansements et autres) pour toute la population de L'Isle-Verte.

Vaccination des bébés de 2 à 18 mois, sera faite dorénavant les jeudis en am. Les rendez-vous sont pris à l'avance.

PHARMACIE

**Adresse : 136-A, Seigneur-Côté, L'Isle-Verte
418-898-3111**

Du lundi au vendredi : de 9 h à 18 h : Ouverture de la pharmacie
de 9 h à 13 h : Présence de la pharmacienne



Horaire du bureau municipal

141, rue Saint-Jean-Baptiste, 418-898-2812

JOURS	AVANT-MIDI	APRÈS-MIDI
Lundi	FERMÉ AU PUBLIC	13 h à 17 h
Mardi	8 h 30 à 12 h	13 h à 17 h
Mercredi	FERMÉ AU PUBLIC	13 h à 17 h
Jeudi	8 h 30 à 12 h	13 h à 17 h
Vendredi	8 h 30 à 12 h	FERMÉ



Horaire de la bibliothèque municipale

136, rue Saint-Jean-Baptiste, 418-898-2812, poste 309



JOURS	HEURES
Lundi	19 h à 20 h 30
Jeudi	13 h à 15 h

Horaire de la Friperie du Nordet

143, rue Saint-Jean-Baptiste, 418-898-2812, poste 308

JOURS	HEURES
Du mardi au samedi	13 h 30 à 16 h 30



À VOTRE AGENDA...

Jeudi 17 mars, 7 h à 9 h : Déjeuner-conférence, page 15
 Mardi 12 avril, 19 h : AGA Club des 50 ans et +, page 16
 Mars : Activités hivernales, page 18
 Vendredi 18 mars, 13 h : Tournoi de carte de 500, page 21
 Mercredi 23 mars : Événement Emploi 2016, page 23
 Jeudi 10 mars, 19 h : Séance d'information, page 24
 Mercredi 30 mars, 13 h à 17 h : Formation Carpe Diem, page 25