

LE VAL-RACINE

JANVIER 1991

VOL. 1

NO. 10



NOUVELLES DU JOURNAL

Et nous voilà les deux pieds bien ancrés dans l'année 1991 que je vous souhaite pleine de joie et de prospérité!

En guise de cadeau de début d'année, je suis heureuse de vous annoncer la venue d'une nouvelle chronique "Sur le bord de Piopolis" signée Andrée-Anne Guay. Nous pourrions ainsi resserrer les liens avec nos voisins de Piopolis qui sont de plus en plus nombreux sur notre liste d'abonnés. Egalement, nous accueillons Manon Boulet qui signe sa première "Chronique Ecolo".

Je tiens également à remercier notre collaboratrice spéciale Mme Valentine Guay pour son "Vrai conte de Noël" dans notre numéro de décembre, nous espérons recevoir d'autres articles très bientôt Valentine!

Tous ceux et celles qui aimeraient collaborer au Val Racine êtes cordialement bienvenus. Le Val Racine est "votre" journal, profitez-en!

Ont collaboré au journal:

Marielle Duquette
Manon Boulet
Jeanne Therrien
Irène Boulet
Denise Therrien
Andrée-Anne Guay
Ghislaine D. Martel

*

I.S.S.N. 1181-7364

PROCHAIN NUMERO

Date de tombée: 8 février 1991

Date de sortie: 15 février 1991

PETITES ANNONCES

Le Val Racine offre ce service gratuitement à la population. Faites parvenir vos annonces par écrit au journal.

ABONNEMENT

| | |
|------------|---------|
| Val Racine | gratuit |
| Extérieur | \$10. |

Le Val Racine étant un projet annuel, tous les abonnements seront automatiquement renouvelables en juillet 1991.

Veillez noter qu'à partir de janvier '91 le prix d'un abonnement sera de \$5. jusqu'en juillet '91.

Faites votre chèque ou mandat-poste à l'ordre de:
Corporation Municipale de Val-Racine. Postez le tout au:

LE VAL RACINE
C.P.17
Val Racine GOY 1E0

PUBLICITE

Le journal Le Val Racine offre des espaces publicitaires pour cartes d'affaires, au tarif suivant:

| | |
|---------------------------|-------|
| Val Racine | \$10. |
| Extérieur | \$25. |
| (incluant un abonnement). | |



ANNIVERSAIRES

Heureux
anniversaire
à:

Patrick Brodeur
Marc-André Blais
Donald Blais
Irène Brodeur
Laurent Blais
Mario Blais
Sylvain Gendron
Valentine Guay
Jean-Marie Bilodeau
Gérard Brodeur
Nathalie Blais

...et le paradis avant la
fin de vos jours!

* * *

LES P'TITS TRUCS DE MARIELLE...

* La façon la plus rapide
de sécher l'intérieur des
bottes? Le séchoir à che-
veux.

* Quelques feuilles de
laurier ou un bâton de gomme
à mâcher à saveur de menthe
placé dans le garde-manger
tiendront les insectes
éloignés de la farine et
des céréales.

* Pour redonner leblanc
au gilet de laine, mettez-
le au congélateur une heure
après l'avoir lavé. Séchez
comme d'habitude.

* * *

CHRONIQUE ECOLO...

Par Manon Boulet



L'environnement dans lequel
nous vivons, est aussi l'inté-
rieur de nos maisons. Les produits
utilisés pour le nettoyage
sont très souvent toxiques.
Il serait bon de les réduire
au minimum et de choisir ceux
qui sont moins polluants.

Je vous fais part d'une recet-
te qui pourrait servir à diffé-
rentes tâches ménagères:
épousseter, nettoyer, laver...
Il remplace ceux-ci sur le mar-
ché: Spic and Span, M. Net,
Windex...

Voici la recette d'un bon

"NETTOYEUR TOUT USAGE"

$\frac{1}{4}$ tasse bicarbonate de soude
 $\frac{1}{2}$ de vinaigre
1 tasse d'amoniaque
1 gallon d'eau chaude

Préparation:

Verser le bicarbonate, l'amo-
niaque et le vinaigre dans
l'eau chaude dans un grand
sceau.

Mélanger la solution. Conser-
ver dans une bouteille propre
et utiliser au besoin.

N.B. Vous pouvez verser le
mélange dans tout autre contenant
comme pot ou contenant à pul-
vériser et s'en servir.

* * *

C'est en comptant ses joies qu'on oublie ses peines.

* Les 33 leçons du bonheur: L.N.Fortin*

MOT À LA CHAÎNE

**N.B. CHAQUE MOT COMMENCE PAR LA
DERNIERE LETTRE DU MOT PRECEDENT**

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | G | O | R | E | T | | |
| 2 | T | R | A | V | A | I | L |
| 3 | H | E | T | T | R | E | |
| 4 | E | M | A | I | L | | |
| 5 | L | E | N | T | E | U | R |
| 6 | R | E | B | U | T | | |
| 7 | T | E | N | T | E | R | |
| 8 | R | E | V | E | R | S | |
| 9 | S | A | G | E | | | |
| 10 | E | T | E | R | N | E | L |
| 11 | L | O | T | | | | |
| 12 | T | A | T | E | R | | |



- 1- Jeune cochon.
- 2- Ouvrage qui est à faire.
- 3- Épitre.
- 4- Vernis opaque ou transparent.
- 5- Manque de célérité.
- 6- Chose considérée comme sans valeur.
- 7- Oser, essayer.
- 8- Repli au haut d'une botte.
- 9- Circonspect.
- 10- Qui dure toujours.
- 11- Portion d'un tout.
- 12- Manier doucement.



Solution cachée
dans le journal...

UNE CARTE POUR CRAIG!

Craig est un garçon de 7 ans atteint d'une tumeur au cerveau en phase terminale. Avant de mourir, son ambition serait d'être inscrit dans le livre des records Guinness à titre du plus grand nombre de cartes de prompt rétablissement reçues par un individu.

Vous serait-il possible d'envoyer votre carte à Craig?

Craig Shergold
38 Shelby Road
Carshalton
Surrey SN 8 1LD
England

CHRONIQUE MUNICIPALE

Par Denise Therrien sec.trés.

GARDE FEU:

M. Claude Lamoureux sera notre garde feu pour 1991. Alors, si vous avez besoin d'un permis durant la saison estivale ou si vous vous rendez compte d'un feu de forêt S.V.P. communiquez avec Claude: 657-4427

RESOLUTIONS:

Le conseil a adopté deux résolutions suite au projet de coupure du gouvernement. L'une rejetant leur proposition en matière de sécurité publique (police) l'autre refusant les coupures inacceptables en ce qui a trait à l'entretien des chemins d'hiver et d'été.

TAUX D'INTERET SUR ARRERAGE DE TAXES ET AUTRES:

Le taux d'intérêt demeure comme par les années passées à 18% l'an. A la fin de ce mois-ci, vous recevrez votre compte de taxe municipale. (N'est-ce pas une bonne nouvelle?)

CHANGEMENT A L'HORAIRE DE LA SEC.TRES.:

A partir du 4 février 1991, le bureau sera ouvert le lundi, mardi et mercredi. Vous recevrez l'horaire détaillé avec votre compte de taxe.

UN PETIT COIN EN CAMPAGNE:

Si vous connaissez quelqu'un qui cherche à acheter un emplacement à la campagne pour y construire un chalet, la municipalité a des terrains 200X200 à vendre. Pour plus de renseignements, appelez au bureau: 657-4790

* SANTE *

Nous souhaitons un prompt retour à la santé à ADRIANA GIMENEZ ainsi qu'à DENIS GERVAIS.

Maintenant que vous avez commencé l'année nouvelle avec éclat, pensez donc maintenant à vous remettre sur pieds le plus tôt possible. Nous sommes de tout coeur avec vous!

OBJET PERDU

Jean-Pierre Blais a perdu son porte-monnaie à l'aréna de Notre-Dame des Bois lors de la première fin de semaine de janvier. Tous ses papiers d'identité étaient contenus à l'intérieur.

Si vous l'avez retrouvé, veuillez le lui retourner le plus tôt possible afin de lui éviter bien des tracas de renouvellement! 657-4402

LE CHOLESTEROL CA VOUS INTERESSE?

Article proposé par: Mme Irène Boulet

CHOLESTÉROL

MYTHE ET RÉALITÉ

Dans le précédent numéro d'Agropur-Nouvelles, l'intervention de M. Mario Proulx, agent de recherche et développement pour le Centre de contrôle et recherche de votre Coopérative, nous a permis de faire la lumière sur le rôle du cholestérol dans l'organisme. Nous savons, à présent, que le cholestérol n'est pas une maladie, mais une substance essentielle au bon fonctionnement de plusieurs mécanismes de régulation du corps humain.

Cette deuxième étape que nous abordons permettra de répondre à deux autres questions. La croyance populaire a-t-elle raison de lier directement le cholestérol aux maladies cardio-vasculaires? Et dans quelles proportions les produits laitiers contribuent-ils au cholestérol trouvé dans l'organisme?

Plusieurs facteurs ont été identifiés comme causes ou risques pour les maladies cardio-vasculaires. Ce sont principalement l'hérédité, l'âge, le sexe, le taux de cholestérol sanguin, le stress, l'obésité, la cigarette et le manque d'exercice. Les études sur le sujet abondent, mais demeurent cependant très conflictuelles. On a davantage tendance à croire qu'un ensemble de facteurs, dont la cigarette, l'hypertension, le stress et particulièrement les prédispositions génétiques, en sont à l'origine.

Évidemment, ce manque de consensus place le consommateur devant des choix difficiles. Tout jeune, on lui a enseigné à consommer régulièrement des produits laitiers et voilà qu'on lui laisse croire qu'ils peuvent être dommageables pour la santé. «Quoiqu'on dise, explique M. Proulx, un régime alimentaire équilibré aura toujours besoin de produits laitiers. Excellentes sources de calcium et de protéines, ils ont un rôle à jouer dans la formation et le maintien de l'ossature et de la dentition et dans le développement du système immunitaire.»

Les produits laitiers figurent toujours au banc des accusés lorsque vient le temps de parler de cholestérol. Mais, qu'en est-il

réellement? Lorsqu'on sait qu'il faut manger plus d'un quart de livre de beurre pour obtenir la quantité de cholestérol fournie par un oeuf, il y a de quoi s'interroger sérieusement. Il n'y a d'ailleurs pas meilleur indicateur que le tableau ci-dessous qui nous en apprend davantage sur la teneur en cholestérol de certains aliments de base.

Il serait dommage de se priver du plaisir de consommer les produits laitiers et de leur excellent apport nutritif. Tout cela sur le compte d'une mauvaise information. Comme intervenants du secteur laitier, il appartient à chacun de nous de remettre les faits dans leur vraie perspective en commençant par notre entourage immédiat.

TENEUR EN CHOLESTÉROL DE CERTAINS ALIMENTS

| ALIMENTS | TENEUR EN CHOLESTÉROL (mg par 100g d'aliment) |
|-------------------------------------|--|
| Beurre | 210 mg |
| Crème (35% m.g.) | 129 mg |
| Crème glacée (10% m.g.) | 44 mg |
| Fromage cheddar | 104 mg |
| Lait écrémé | 2 mg |
| Lait partiellement écrémé (2% m.g.) | 8 mg |
| Lait entier (3,3 m.g.) | 14 mg |
| Yogourt nature (1,5% m.g.) | 7 mg |
| Oeufs entiers (2) * | 560 mg |
| Jaunes d'oeufs (6) * | 1600 mg |
| Boeuf | 70-90 mg |
| Porc | 70-75 mg |
| Poulet | 80-90 mg |
| Margarine (huile végétale) | 0 mg |

* Équivalent de 100 grammes

* * * * *

Plus l'homme prend l'apparence d'une bête
plus son chien devient méchant.

Réflexions sur la vie quotidienne - tome 6

NO 38
1-GORET
2-TRAVAIL
3-LETTRE
4-EMAIL
5-LENTEUR
6-REBUT
7-TENTER
8-REVERS
9-SAGE
10-ETERNEL
11-LOT
12-TATER

SUR LE BORD DE PIOPOLIS...

Par: Andrée-Anne Guay

CHARADE:

Mon premier est un oiseau qui aime à orner
son nid d'objets brillants.

Mon deuxième est un liquide incolore,
transparent, essentiel à la vie.

Mon troisième est un organe
recouvrant le corps de l'homme.

Mon dernier est la fleur de l'emblème du Québec.

Mon tout est un village avoisinant.

QUI SUIS-JE?

CHRONIQUE DES LOISIRS

Par: Jeanne Therrien sec.

Nous avons eu une très belle fête de Noël. Les enfants sont venus en grand nombre accompagnés de leurs parents.

Nous avons pris un café et des beignes ensemble. Chaque enfant présent a eu son petit cadeau, lors des tirages. Les enfants ont eu chacun un toutou.

Denise Brodeur a été l'heureuse gagnante de la dinde. Tout le monde s'est bien amusé. En finissant, un grand merci à tous nos donateurs.

* Le comité des Loisirs de Val Racine désire souhaiter un prompt rétablissement à Denis Gervais qui est hospitalisé en ce moment.

SEMAINE DES SOINS AUX PERSONNES AGEES

Les personnes âgées constituent une population de plus en plus importante dans nos petits villages où ils ont vécu et trimés toute leur vie.

Ici, à Val Racine, le comité de bénévoles, Les Mains Ouvertes, offre aux personnes âgées un service de maintien à domicile afin de leur permettre justement de jouir d'une excellente qualité de vie tout en demeurant chez-elles le plus longtemps possible.

Le projet MESURE-EXTRA, qui se termine fin mars, vient ajouter des services de menus travaux légers. Pour plus d'information, contactez Marielle Duquette 657-4613

* 7 *

UNE CATALOGNE POUR LA ST-VALENTIN!!!

Eh oui, les amoureux, notre fête de la St-Valentin n'est plus qu'à un mois!

Pour commémorer cet événement, le comité de bénévoles Les Mains Ouvertes de Val Racine, offrira un délicieux GATEAU D'AMOUR qui sera partagé, accompagné d'un thé ou café, à la salle municipale, DIMANCHE LE 17 FEVRIER, après la messe.

Egalement, le comité organise le tirage d'une MAGNIFIQUE CATALOGNE confectionnée par des "dames de Val Racine". Le tirage se tiendra lors du partage du gâteau, DIMANCHE LE 17 FEVRIER. Les billets (\$2.) sont maintenant en vente auprès des bénévoles: Marielle Duquette, Denise Brodeur, Jeanne Therrien, Louise Gervais ainsi que Ghislaine D. Martel.

BONNE CHANCE A TOUS!

UNE ETOILE EST NEE!!!

L'année 1991 s'annonce décidément de bon augure pour Val-Racine puisque notre étoile brille de plus belle au-dessus de nos têtes!

En effet, nous avons reçu notre étoile de la Fondation d'Astronomie du Québec. Située dans la constellation du taureau (voir page couverture en bas vers le centre, suivez la flèche) notre étoile "MEROPE" fait partie des "Pléiades" ou (Sept Soeurs) et est visible à l'oeil nu! Une fort belle étoile en somme, qui porte désormais le nom d'un fort joli village "Val Racine"!

Le certificat (page opposée) sera présenté à la Corporation Municipale de Val Racine au nom de ses citoyens. Encore une fois un grand merci à tous ceux qui ont cru à la vision et qui ont contribué de façon concrète à sa réalisation:

Marie Gagnon - Mira Gagnon - Gabriel Grenier - Jean-Pierre Grenier - Denise Brière Therrien - Yvon Therrien - Mélanie Therrien Jimmy Therrien - Gaëtan Fraser - Sandrine C. Fraser - Joël C. Fraser - Marielle Duquette - Robert Montambeault - Pierre Brosseau Angèl Rivest - Ghislaine D. Martel - Jeannine Labrie - Mario Labrie Jasmine Labrie - Matthieu Labrie.- Merlin Grenier.

Il faut rêver pour savoir jusqu'où l'on peut aller.

Changer sans tout casser: S.Proulx

La présente atteste que l'étoile

Méroppe

de la constellation

Le Laureau

est attribuée à

Val Racine

centre d'interprétation de

l'astromonie de Montréal

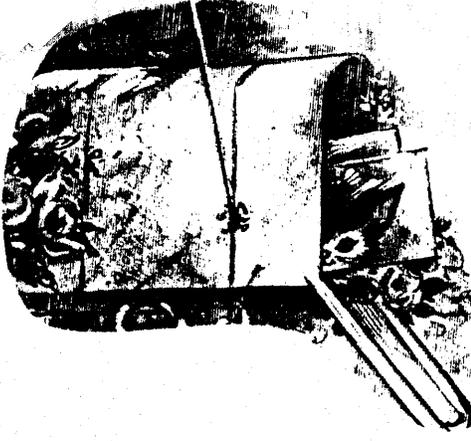
Ce nom figurera sur la carte générale du ciel du

réf. 238780
BS 71156

coordonnées de l'étoile
asc. dr. 09h 46.3min
dec. 26°56.9min
magnitude 4.18
distance 5411a
type spectral B9 IV



Fondation d'
Astronomie du
Québec



LETTRES OUVERTES . . .

Qu'en est-il de l'avenir de Val Racine?

A ma dernière visite à Val Racine, dans le temps des fêtes, j'ai parlé à quelques personnes et j'ai nettement eu le sentiment que la paroisse traversait un dur moment.

Je sais bien que c'est l'hiver et que c'est tranquille. Il n'y a pas grand chose qui se passe. Le règlement sur les coupes abusives n'a pas encore été adopté, dû, semble-t-il, à la lenteur de l'avocat à rédiger la version finale du règlement. Des personnes, dont je suis, sont également déçues de certains changements apportés au règlement au cours des derniers mois. Par contre, il y a des ajouts positifs. Mais pendant ce temps, de nouveaux chantiers ont ouvert et d'autres ouvriront vraisemblablement au cours des prochains mois.

Ce qui m'a le plus frappé pendant ces trois jours à Val Racine, c'est l'abattement, la morosité des gens. On ne semble plus guère avoir confiance dans l'avenir de Val Racine.

Ca se comprend. Il n'y a plus de commerce au village et plus beaucoup de vie. Les probabilités sont très fortes que l'école élémentaire de Piopolis ferme en septembre 1991 ou 1992, en raison du manque d'inscriptions, ce qui rendra le village encore moins attrayant aux yeux d'éventuels nouveaux arrivants puisqu'il leur faudra envoyer leurs enfants à Woburn.

Y a-t-il un réel danger que Val Racine ferme, c'est-à-dire qu'il n'y ait plus d'administration municipale locale d'ici quelques années? Selon moi, et selon d'autres aussi, oui il est possible que la paroisse soit démembrée: une partie irait à Milan, une autre à Notre-Dame des Bois et qui sait, à Piopolis et Hampden.

Ceci devient davantage plausible depuis l'annonce du récent plan du ministre Claude Ryan de refiler plus de \$500 millions de nouvelles charges financières aux municipalités du Québec. De cette façon, il n'y aura plus d'octrois ni pour les chemins d'hiver, ni pour les réparations l'été. Si des réparations devaient être faites à un pont endommagé, le gouvernement n'en paiera plus que 20%, laissant la balance aux frais de la municipalité. Il faudra de plus payer une partie des frais du détachement de la Sûreté du Québec de Lac-Mégantic et quoi encore. Somme toute, des nouvelles charges qui feront monter considérablement les taxes.

Sous prétexte de "rationaliser", le gouvernement pourra alors forcer de nombreuses municipalités à fusionner, en commençant par les plus petites évidemment.

Le risque est donc très réel que la paroisse ferme.

UN COMITE DE RELANCE?

Y a-t-il moyen d'éviter cela? Et est-ce que ça en vaut la peine? Est-ce que Val Racine peut se relever économiquement? Est-ce que c'est possible? Est-ce que des gens y croient ou est-ce que c'est rêver en couleurs?

Vous possédez les réponses autant sinon plus que moi.

Est-ce qu'il y en a qui voudraient travailler à un "Comite de relance" du village? Est-ce qu'il est déjà trop tard?

Ce sont des questions que je posais à quelques personnes de Val-Racine et que je me posais. Je dois vous dire que les réponses n'étaient pas du tout évidentes.

De retour à la maison, je me suis mis à penser: mais qu'est-ce que ça changerait que Val-Racine ferme? L'église va rester à la même place. L'électricité va arriver pareil. Les bûcherons vont continuer à bûcher. On va payer des taxes quand même. Il va falloir aller au dépotoire à Notre-Dame, le samedi, la même chose. L'école va rester là et le terrain de balle aussi. Finalement, ça changerait quoi que des parties du Val Racine actuel soit administrées par des gens de Notre-Dame, de Piopolis ou de Milan? C'est du monde comme nous autres; ils vont venir ouvrir les chemins en hiver, puis les réparer en été. Ils ne nous oublieront pas dans notre coin. Ben non...

QU'EST-CE QUE CA CHANGERAIT?

L'implication la plus grande que je vois à un tel changement serait la baisse de l'importance des besoins de Val-Racine aux yeux d'une autre administration. Nos besoins passeraient après les leurs, rien de plus normal.

Voici quelques exemples de ce que ça aurait l'air concrètement simplement en termes de déplacements supplémentaires (sans compter les interurbains à Notre-Dame et Piopolis) dans nos rapports avec une nouvelle administration:

- demandes de permis
- demandes d'information
- réparations tardives aux chemins, à l'école, au garage mun.
- difficulté accrue de rencontrer des conseillers, le maire
- participation à des réunions
- etc.,

Vous pouvez sûrement imaginer d'autres situations toutes plus décevantes les unes que les autres.

Qu'est-ce que ça changerait que Val-Racine ferme?...pensez-y.

Si la situation actuelle vous tient à coeur et si vous croyez qu'il y a encore quelque chose à faire, faites-le savoir en écrivant au journal (C.P.17, Val-Racine). S'il n'y a pas de réponse, on saura que vous pensez que ça ne vaut pas la peine ou qu'il est déjà trop tard. Mais de toute façon, on aimerait avoir votre opinion.

Pierre Brosseau

(819) 657-4613

BOBBY M. ENR.

- Préparation de terrains pour aménagement forestier
- Vente de bois de chauffage

Robert Montambeault, prop.

C.P. 5 — R.R. 1, MILAN, QC G0Y 1E0

AVON
~~100~~

Marielle Duguet

VOTRE REPRÉSENTANTE AVON AUTORISÉE

Val Racine 657-4613

TÉLÉPHONE

LEADER DE LA BEAUTÉ AU MONDE

MONTRÉAL • PARIS • NEW YORK • LONDRES

DISTRIBUTION

(819) 657-4540

MONT-MÉGANTIC

DE PRODUITS SANITAIRES

- Résidences
- Commerces
- Industries

Louise & Denis Gervais, props.

915 Ch. Plopolis, Val-Racine, Qué. G0Y 1E0

Ghislaine D. Martel

Animation en créativité

Cristaux de quartz

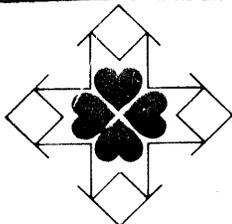
Reiki

C.P.17

Val Racine Qc G0Y 1E0

(819) 657-4705 (atelier)

657-4717 (résidence)



Association d'Action Bénévole du Granit

2981 rue Agnès
Lac-Mégantic, Qc
G6B 1K8

(819) 583-3482

♥ **bénévolat** ♥

SERVICES POSSIBLES

Télé-amitié: Pour rassurer

Popote roulante: Repas servi chez soi

Transport médical: Accompagnement

Visites d'amitié: Pour rompre la solitude

Service de récupération et distribution alimentaire: Pour dépanner

Projet jeunes-ainés: aide aux personnes âgées à domicile par des jeunes

* **ENCOURAGEZ VOS ANNONCEURS** *