

# LE VAL-RACINE

Volume 3 - Numéro 3

Mars 1996

À Sa Grandeur Mgr. Antoine Racine

Evêque de Sherbrooke

Monsieur le J.

Voilà la grande tristesse que  
sépare de notre Eglise paroissiale (Régoules) l'état  
que nous est presque impossible de franchir à  
cause du mauvais état des chemins et de notre  
pauvreté à nous munir de voitures.

Voilà que notre foi diminuée par  
manque d'exercice public les jours consacrés au  
Signeur - et que nous élevons nos familles dans  
une grande ignorance loin loin des écoles et des  
Eglises.

Voilà que nous ne pouvons presque pas  
travailler à l'affaire de notre salut, et que  
nous désirerions bien ramener en nous les bons  
principes inculqués dans notre jeunesse -  
C'est pourquoi vos pétitionnaires supplient  
humblement Votre Grandeur de bien vouloir  
leur faire assigner une place de Chapelle, et de  
leur permettre d'y élever un temple pour  
servir au culte divin - Aussi de leur nommer  
un missionnaire qui surveillera les travaux  
et leur fera le service divin au jour marqué  
par Votre Grandeur.

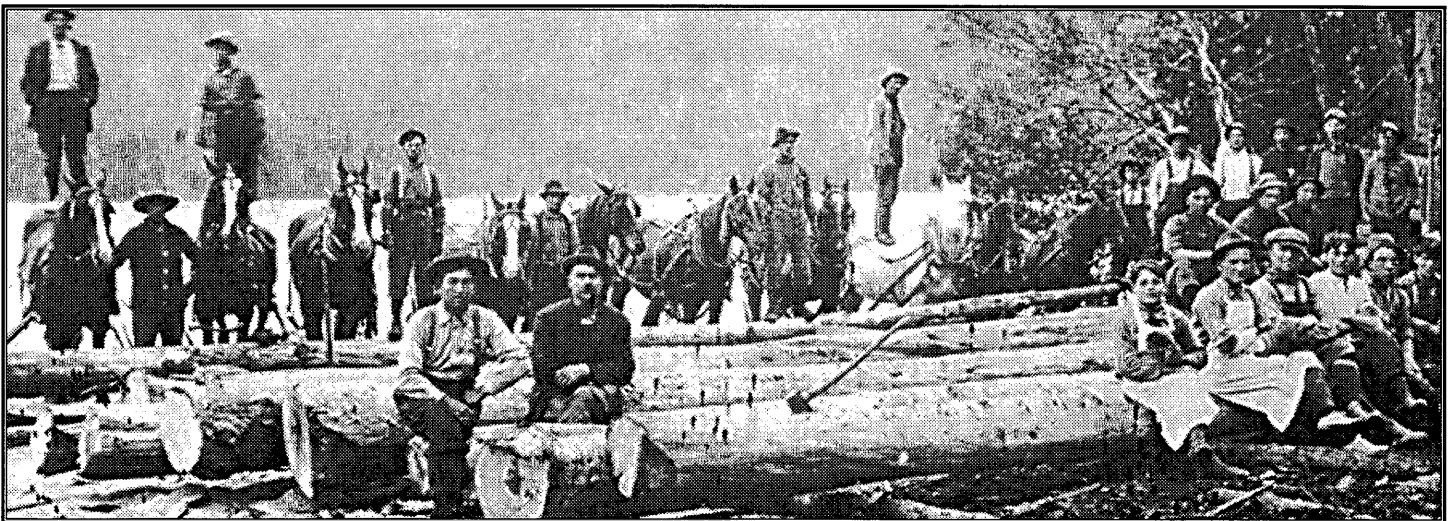
Si votre Grandeur agré le pétition de ses  
loyaux sujets, ils ne cessent de prier Dieu  
pour le succès de ses Entreprises.

Maximilien Leclerc, 21 oct. 82

Source: Archives de la Chancellerie de l'Archevêché de Sherbrooke

## La petite et la grande histoire de Val-Racine

En 1892, Saint-Léon, comme on l'appelait  
autrefois, comptait au-delà de 300 habitants,  
dont deux marchands, trois forgerons, un  
jardinier, une institutrice, et même... un  
accordeur de piano. Aux  
Beaulé, Breault,  
Bouffard, Guay,  
Lamontagne, Roy et  
Giguère, arrivés  
quelques années plus tôt,  
s'ajoutaient maintenant  
les Dufault, Jacques,  
Gosselin, Grenier,  
Gendron, Turcotte, Lavallière, etc... Dans sa  
chronique historique, Benoîte Dubé raconte ce  
mois-ci les premiers pas de Val-Racine, où ne  
vivaient pas moins de 463 habitants au  
tournant du siècle. A lire en page 3.



## S O M M A I R E

- |                                     |                                     |                                      |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ■ Le mot de M. le curé.....Page 2   | ■ Le conseil municipal.....Page 5   | ■ La santé dans l'assiette...Page 9  |
| ■ L'éditorial de L. Dubé.....Page 2 | ■ Les trucs de Marielle.....Page 5  | ■ Des livres qui parlent. ....Page 9 |
| ■ La chronique de P. Brosseau..P. 4 | ■ Les mots croisés.....Page 6       | ■ Dessin d'enfants.....Page 10       |
| ■ À la bonne fourchette.....Page 4  | ■ Les trésors de la Terre....Page 8 | ■ Chronique du futur.....Page 10     |

## É D I T O R I A L

## Le pouvoir des idées

Déjà le troisième numéro du nouveau *Val-Racine*. Il y a quelques mois, le *Val-Racine* était seulement une idée, un projet sans forme, un souhait, un désir.

Aujourd'hui, je tiens dans mes mains un journal, je peux le lire, le critiquer, m'en servir pour allumer le poêle! Le *Val-Racine* existe.

Certaines choses ont l'air de se faire toutes seules. Le soleil se lève et se couche. Les saisons se succèdent l'une à

l'autre. La jeunesse fait place à l'âge mûr, puis à la vieillesse. Tous ces événements n'ont nul besoin de notre volonté pour se produire : ce sont des phénomènes que l'on dit naturels.

Les oeuvres humaines, par contre, ne voient le jour que parce que quelqu'un, quelque part, à un certain moment, l'a voulu. La maison que j'habite, les vêtements que je porte, le pain que je mange, sont le résultat d'un, ou de plusieurs, actes

de la volonté. Des projets aussi grandioses, aussi fous, que les barrages de la Baie James ou les voyages dans l'espace doivent d'abord, avant de naître, exister dans les limbes de la pensée.

Le pouvoir des idées est immense. Chaque jour, ma petite pensée, ton grand rêve, nous créons le monde dans lequel nous vivrons demain.

*Lise Dubé*  
Éditrice

LE COURRIER  
DES LECTEURSBravo à toute  
l'équipe

Je vous encourage fortement à continuer la publication du journal *Le Val-Racine*. La chronique sur la visite dès le 17<sup>e</sup> siècle par Benoîte Dubé m'a particulièrement intéressé. Nous ne connaissons pas assez l'histoire de notre région. Les recherches faites par Benoîte nous rappellent ce que nos ancêtres ont vécu. Bravo à toute l'équipe, continuez votre beau travail. Je suis l'ami de votre journal et j'inclus mon chèque de 50 \$.

*Jean-Paul Breault,*  
*Sherbrooke.*

Un conseil pour  
cesser de sacrer

Sacrer, c'est vulgaire, ça scandalise toujours, ça n'arrange rien, ça ne profite jamais... Un sacreur laisse toujours une mauvaise impression. Comment guérir cette habitude ? Tout le monde sacre ! Mais tu n'es pas tout le monde. C'est une habitude ! Prends-en conscience pour la changer. Je ne suis pas capable d'arrêter ! T'es-tu tourné vers Celui que tu invoques en sacrant pour Lui demander la guérison ?

*Raymonde Plante,*  
*Val-Racine.*

Vous êtes cordialement invités à nous faire part de vos suggestions et commentaires en nous écrivant au : *Le Val-Racine* C.P. 15, R.R. 1, Val-Racine (Québec) G0Y 1E0

## UN MOT DE NOTRE CURÉ...

## Moitié vide ou moitié plein ?

Si vous me demandez un verre d'eau et que je vous en offre la moitié d'un, me direz-vous qu'il est à moitié vide ou à moitié plein ? Les deux affirmations sont vraies

mais la perspective n'est pas la même. Celui qui le voit à moitié plein apprécie ce que j'ai fait pour lui et celui qui le voit à moitié vide voit ce que j'aurais pu faire de plus.

Il me semble qu'il en est de même pour notre façon de regarder notre monde, notre famille et nous-mêmes. Il y a des gens qui regardent toujours ce que la réalité pourrait être et donc, ce qu'elle n'est pas, et sont toujours déçus. D'autres savent voir les qualités et les réussites et ils sont portés à être émerveillés. Quel est votre point de vue ? Savez-vous apprécier ce qu'il y a de richesses dans notre monde, dans votre famille et dans votre vie

personnelle ? Est-ce que vous voyez seulement ce qui serait possible d'être et que vous vous désolerez pour ce qui n'est pas réalisé ?

Apprécier ce

que nous

sommes nous

aide beaucoup

plus à grandir

que de se faire

toujours

rappeler ce que

nous n'avons pas

encore réussi.

réussi.

Si le mal est contagieux, le bien et le beau doivent bien l'être aussi...

Je crois que c'était un des grands secrets de Jésus qui accueillait toute personne avec un regard aimant qui l'amenait à pardonner. Alors que tout le monde condamnait pour la faute commise, Lui savait voir en chacun ses richesses et Il croyait que la personne pouvait faire mieux. Il lui redonnait alors une nouvelle chance. Rappelons-nous que d'apprécier ce que nous sommes nous aide beaucoup plus à grandir que de se faire toujours rappeler ce que nous n'avons pas encore réussi.

*Guy Boulanger*  
prêtre-curé

## B O N A N N I V E R S A I R E A :

*Bruno Blais*

*Lise Blais*

*Luc Blais*

*Lucien Blais*

*Marie-Lise Blais*

*Gaétan Boulet*

*Pierre Brosseau*

*Joanie Doyon*

*Cécile Dubé*

*Simon Dubé*

*Gaétan Fraser*

*Bertrand Guay*

*Robert*

*Montambeault*

*Angèle Rivest*

*N.B. : Je tiens à m'excuser à l'avance auprès de tous ceux et celles qui auront peut-être été oubliés dans cette liste. Croyez bien que cet oubli est involontaire et, afin qu'il ne se renouvelle pas, je vous invite à me faire parvenir les noms et les dates de fête de vos proches. Merci. Lise Dubé*

# La petite et la grande histoire de Val-Racine

PAR BENOÎTE DUBÉ

Le premier document officiel nous permettant d'établir le début de la colonisation du territoire de Marston sud-ouest est le recensement fédéral. Celui de 1881 nous indique qu'à ce moment 84 personnes réparties en une vingtaine de familles sont déjà installées dans cette partie du canton. Ils occupent des lots situés sur les chemins menant aujourd'hui à Piopolis et à Scotstown. Nos pionniers sont les Napoléon Beaulé, Jean-Baptiste Breault, Gilbert Bouffard, Léon et Ignace Giguère, Jean Guay, Herménégilde Lamontagne, Louis Roy... Une petite colonie de Français (les Mathias, Lepelletier, Petitfour, Sauny(?)) est également installée dans ce qu'on a continué d'appeler «le chemin de Franceville».

Les hommes exercent le métier de cultivateur à l'exception de Bélomie Boucher qui est menuisier, Octave Major(?), cordonnier, Cyrias Bolduc, chasseur, et Rose Giguère pratique celui de couturière. Le doyen de ce groupe est nul autre que Léon Gyguère (sic), souvent désigné comme étant le «fondateur» de la colonie.

Est-il vraiment arrivé le premier? Quand est-il arrivé exactement? Nous ne pouvons le dire avec certitude mais, en 1878, il mariait sa fille Honorine avec Napoléon Beaulé, en l'église de Piopolis, et il aurait bel et bien accueilli chez lui Mgr Antoine Racine lors de sa visite pastorale de 1883. C'est à cette occasion que ce dernier «autorise la construction d'une chapelle et (...) donne le nom de Saint-Léon à la future paroisse. Le vocable Saint-Léon se veut un hommage au pape régnant, Léon XIII, et un acte de reconnaissance à son bon hôte, M. Léon Giguère (1).

La mission de Saint-Léon est maintenant officiellement reconnue, moins d'un an après que les colons aient acheminé leur première requête en ce sens à l'évêque de Sherbrooke. Les services religieux continuent de leur être dispensés par le curé de Piopolis, puis, celui de Notre-Dame-des-Bois le remplace jusqu'à l'arrivée, en 1892, du premier prêtre résidant, l'abbé Jean-Daniel Bernier.

À cette époque, Saint-Léon compte au-delà de 300 habitants, dont deux marchands (Joseph Beaudry et Francis Gagnier), trois forgerons (Solyme Barsalou, Michel Benoit

et Jean Guay), un jardinier (Théodore Adam), un accordeur de piano (François Oisel) et une institutrice (Alphonsine Turcotte); celle-ci tiendrait école sur le chemin de Piopolis. De nouvelles familles sont arrivées (Hercule Breault, Rémi Fluette, Joseph Gendron, Théodule Godin, Joseph Paradis, Elzéar Tétreault...) et plusieurs se sont installées sur le chemin menant à Milan : des Clouâtre, Dufault, Gosselin, Grenier, Jacques, Lavallière, Poulin, Turcotte...

Depuis 1887, il y a un bureau de poste au magasin général de Joseph Beaudry, site de l'actuelle résidence de la famille Jérémie Turcotte; il porte le nom de Valracine afin de souligner, sans doute, le relief particulier de ce coin de montagnes et, aussi, en signe de gratitude à Mgr Antoine Racine. En 1897, le village s'enrichit de nouveaux paroissiens; en effet, une partie du rang I de Notre-Dame-des-Bois, entre autres les lots situés sur le chemin menant à la chapelle du mont Saint-Joseph, est annexée à Saint-Léon: nous voyons donc arriver les Dubé, les Martel, les Payette, les Saint-James, les Saint-Laurent... La paroisse devient réellement autonome en 1899, lors de son érection canonique. L'érection civile de la municipalité, sous le nom de Saint-Léon-de-Marston, suit de près, en 1900, mais ce n'est qu'en 1907 qu'elle devient une municipalité distincte ayant son propre conseil municipal. Celui-ci est élu sous la présidence de Jean Turcotte; Pierre Clouâtre deviendra maire et Napoléon Beaudry, Hercule Breault, Pierre Dubé, David Giguère, Alphonse Grenier et Hilaire Turcotte, conseillers. Alphonse Grenier sera cantonnier et recevra des gages de 1,25\$ par jour. Charles Beaudry occupera la fonction de secrétaire municipal au salaire annuel de 40\$. (2) Ce n'est qu'en 1957, sous l'administration du maire Gérard Gagné, que la municipalité prendra le nom de Val-Racine avec l'orthographe qu'on lui connaît aujourd'hui.

Au tournant du siècle, Saint-Léon-de-Marston compte donc 463 habitants répartis sur «les quatre chemins». Le centre du village s'est considérablement développé et c'est là que se retrouvent la plupart des services : l'église et le presbytère, bien sûr, le magasin général-bureau de poste-secrétariat municipal des Beaudry, le magasin général de Jean J. Turcotte, la forge de Solyme Barsalou, l'atelier de charron de Ludger Boisclair, la boucherie

de Napoléon Beaudry, la fromagerie d'Arthur Turcotte que ce dernier délaissera bientôt, pour des raisons de santé, afin de construire un moulin à scie près de la rivière Victoria.

Un menuisier, Cyprien Boutin, est également installé à la sortie du village, vers Piopolis. Trois écoles sont en activité dans la paroisse : une sur le chemin de Milan, une deuxième au village dont l'institutrice est Malvina Goulet et, enfin, une troisième sur le chemin de Piopolis dirigée par Élise Bouffard. Les enfants des premiers colons ont grandi, se sont mariés et plusieurs sont maintenant établis à leur compte : Émilien Clouâtre, Pierre Gendron, Joseph Guay, les fils Turcotte sont de ceux-là. De nouveaux colons sont aussi arrivés: les Janvier Blais, Régule Boulanger, Arthur Gagné, Charles Guillet, Francis Proulx... Il y a même une famille d'origine écossaise, celle de Neil Beaton, qui vit sur le lot situé à la limite nord de la paroisse : Ils ne sont pas coupés des leurs car, une fois cette limite franchie, ce sont des Écossais qui vivent du côté de Marsden. Neil a été élevé tout près de là, sur le lot défriché par son père, Donald Beaton, plus de trente ans auparavant. Les natifs de Val-Racine se souviendront sans doute de «la côte à Bétine» si difficile d'accès en hiver et située justement à cet endroit : il y a fort à parier que les Beaton ne sont pas étrangers à cette appellation.

C'est donc un village en pleine expansion, dont l'organisation sociale, religieuse et scolaire est déjà bien amorcée, qui fait son entrée dans le XX<sup>e</sup> siècle. Plusieurs colons n'ont fait que passer et sont repartis, rebutés, sans doute, par la rudesse de la vie. D'autres sont restés, moins d'une centaine pendant de nombreuses années, vivant éloignés les uns des autres, sans curé, sans école, sans service postal ni chemins véritables, isolés de tout. Malgré ces difficultés, ils ont jeté les bases d'une communauté qui s'est solidifiée au fil des ans. Les nouveaux arrivants qui se joindront à elle trouveront dorénavant, à Saint-Léon-de-Marston, des terres en grande partie défrichées et «bâties», des services et une population bien décidée à améliorer ses conditions de vie et à développer son coin de pays.

(1) BARIL, Gilles. Paroisse Saint-Léon de Val-Racine, 1992, p. 15.  
(2) Ibid., page 79.

# Vies de chiens et d'hommes...

PAR PIERRE BROUSSEAU

Quelle belle visite que celle de Jean-Denis Britten avec son attelage de sept chiens de traîneau !

Arrivés de la Colonie, obéissant au commandement, ils attendaient sagement leur maître, pendant que nous discutons. Au chaud dans leur fourrure, plissant les yeux au vent, ils se reposaient après cette ascension au sommet de ma butte.

Jean-Denis a déjà aménagé plusieurs kilomètres de sentiers, «un travail à l'année», dit-il, pour les entretenir en bon état. L'an prochain, ce sera encore mieux avec l'ajout de 30km grâce à une jonction avec Hampden par le 1<sup>er</sup> chemin du Rang XI.

À ce jour, Jean-Denis a amené quelques touristes en randonnée. Ils'est fait connaître par un réseau d'amis lancer dans la grande aventure récréo-touristique. Ça demande une organisation, des

fonds ... qu'il n'a pas.

«On n'est pas riches, mais on est bien», dit-il. Avec 15 chiens à nourrir, ça prend une montagne de bouffe pour les garder en forme.

Quel magnifique attrait pour Val-Racine que ces chiens énergiques, enjoués et bien domptés. Le pelage riche, les yeux bleus ou bruns (parfois les deux), la queue en l'air quand leur maître s'approche d'eux, ils sont prêts à bondir au moindre signal. Le leader frémit, ceux qui étaient couchés se lèvent, par où on s'en va ?

«Back», crie Jean-Denis. Pendant que Leader tourne à sa gauche, pour reprendre la direction d'où la meute était venue, les autres pivotent sur place dans le bon ordre, et déjà, impatients, s'apprêtent à s'élaner.

Un des deux derniers, qui n'a pas eu tout à fait le temps de se placer, se fait entraîner tête première dans un banc de neige qu'il traverse comme un sous-marin pour resurgir un mètre plus loin.

Penché et courbé pour faire contre-poids à la force centrifuge d'un premier virage, Jean-Denis applique les freins et, d'un mot, fait s'arrêter les chiens. Il replace les attelages entremêlés dans le brouhaha de ce virage 180°. Puis, ça y est, c'est reparti. Avec sept chiens qui dévalent une pente, le «musher» a intérêt à bien se tenir !

Dans le temps de le dire, une courbe puis une autre font de Jean-Denis et sa meute un souvenir et quel souvenir ! par ce dimanche radieux, venteux et piquant. La vie à Val-Racine a de ces moments inoubliables. Merci Jean-Denis.

## À LA BONNE FOURCHETTE

### Tarte ou omelette

PAR RAYMONDE PLANTE

#### OMELETTE SOUFFLÉE

- 4 blancs d'oeufs, en neige
- 4 jaunes d'oeufs, sel et poivre
- 1 tasse de lait
- 2 c. à soupe de farine
- 2 c. à soupe de beurre
- 2 oignons, hachés finement

#### Préparation

Fondre le beurre. Ajouter la farine et le lait. Faire bouillir et épaissir. Ajouter les oignons, le sel et le poivre. Ajouter les jaunes d'oeufs, puis les blancs moussés.

Cuire au four à 375 F pendant 30 minutes.

#### TARTE DES TROPIQUES

- 1 croûte de tarte déjà cuite
- 1 tasse de raisins secs
- 1 tasse de crème sûre
- 1 pouding instant à la vanille

1 enveloppe de gélatine sans saveur dans 1/4 tasse d'eau

13 1/2 onces d'ananas broyés

#### Préparation

Bouillir 5 minutes la gélatine et l'eau. Préparer le pouding instant et y ajouter les ananas broyés. Mélanger 1 tasse de crème sûre. Refroidir avant de servir, juste pour que ce soit pris.

Décorer de cerises ou de raisins secs.

Bon appétit!

### Un petit conseil

Vos ustensiles sont ternis par le temps, ils se font un peu vieux? Vous pouvez leur redonner presque l'aspect du neuf : c'est très simple et plus qu'économique. Vous qui chauffez au bois, vous en avez

tous chez vous. J'en ai fait l'expérience et ça marche! «De la cendre», et bien oui et ça ne coûte rien. Je m'en suis tamisé un pot que je garde dans le bas de mon armoire. Vous n'avez qu'à mouiller un vieux linge que vous garderez pour cela, vous frottez, rincez et essuyez. Vous serez surpris du résultat.

C'est bon aussi pour faire briller les portes de verre des foyers.

*Raymonde nous apprend qu'elle sera, ce printemps, parmi les cuisinières à L'ÉRABLIÈRE CLOUTIER, située au 392, Route 263 à Marsboro. C'est une invitation pour tous ceux et celles qui ont envie de goûter la cuisine de Raymonde sans avoir à cuisiner eux-mêmes...*

*Pour plus d'informations : 583 0639 ou 583 3144.*



# Modifications au règlement d'urbanisme

Chaque mois, le *Val-Racine* vous offrira un résumé des activités du conseil et portera à votre attention les projets et les événements présentant un intérêt particulier pour les contribuables.

Dans l'éventualité d'une élection partielle le 21 avril prochain (si plus d'un(e) candidat(e) se présente pour le poste de conseiller), Denise Hallé tient à rappeler à tous les contribuables qui sont en co-propriété qu'ils doivent faire connaître à l'avance l'identité de celui ou celle des propriétaires qui se prévaudra du droit de vote. Pour ce faire, il suffit de remplir le formulaire prévu à cet effet que l'on peut obtenir au bureau municipal, ou en en faisant la demande par téléphone au 657-4790. Notez bien qu'il n'est pas nécessaire de remplir la demande d'inscription sur la liste électorale si vous l'avez déjà fait dans le passé et que votre situation de co-propriété n'a pas changé depuis.

## Adoption de deux règlements relatifs à la mise en place d'un programme de revitalisation

Les règlements nos 135 et 137 en vue de la mise en place d'un programme de revitalisation ont été adoptés à l'unanimité lors

de la dernière réunion du conseil tenue le 4 mars dernier.

Ainsi, la municipalité subventionnera sur 3 ans la construction d'un bâtiment neuf générant une augmentation de 35 000 \$ ou plus au rôle d'évaluation. Cette subvention compensera l'augmentation de la taxe foncière résultant de la construction selon le barème suivant :

- 100 % de la différence pour le premier exercice financier,
- 66 2/3 % pour le deuxième exercice financier,
- 33 % pour le troisième.

Les détails du programme ainsi que les conditions d'admissibilité peuvent être obtenus au bureau municipal, les mardis et mercredis. Composez le 657-4790.

## Modifications au règlement d'urbanisme

Le conseil a mis à l'étude deux projets de modifications au règlement de zonage de

la municipalité. Le premier concerne la dimension réglementaire pour la construction d'un abri forestier en zone agricole et viserait à uniformiser les exigences de la municipalité avec celles de la Commission du territoire agricole sur cette question. Le deuxième modifierait le règlement afin de permettre à un contribuable qui en a fait la demande de créer sur sa propriété une zone récréo-extensive. En principe, Le conseil n'est pas opposé à ces changements; les modifications proposées doivent toutefois être formulées en règlement et soumises à une consultation publique avant adoption.

## La Sûreté de Québec s'impliquerait sur la scène municipale

Il est question que la Sûreté du Québec puisse, dans un futur assez rapproché, être mandatée pour faire respecter les règlements municipaux. Un projet pilote est présentement en cours à Saint-Joachim et Saint-Rock-de-l'Achigan, dans la MRC du Centre de la Mauricie, afin d'évaluer la pertinence de ce type d'intervention. La Sûreté nous tiendra au courant des résultats...

## LES TRUCS DE MARIELLE

### Le citron, toujours le citron...

#### Plus de jus...

Si l'on fait tremper les citrons 5 minutes dans de l'eau très chaude avant de les utiliser, ils donneront beaucoup plus de jus.

Les laisser entiers, sans les peler.

#### Contre les ulcères de la bouche

Tamponner l'ulcère avec un mélange de miel pur et de jus de citron.

Appliquer avec un bâtonnet ouaté (Q-tip). Ou encore, rincer la bouche plusieurs fois dans la journée avec un peu d'eau additionnée de miel et de citron.

#### Contre la fatigue

Vous êtes fatigué sans raison? Prenez, 2 à 3 fois par jour entre les repas, un verre de jus d'orange ou de citron additionné d'une cuillerée à thé de miel, ou sucer des écorces de citron ou d'orange trempées dans du miel.

## LE COMITÉ DES MAINS OUVERTES

### Une invitation à ne pas manquer

Notre comité de bénévoles nous convie à un goûter (salades et sandwiches) qui aura lieu au centre communautaire le dimanche 21 avril prochain, après la messe. Venez en grand nombre... Le comité nous annonce aussi qu'il s'est enrichi d'une nouvelle collaboratrice, Sophie Grignon, qui occupera désormais le poste de directrice. Bienvenue Sophie! Correction: Dans le numéro de janvier, le journal attribuait à Jeanne Therrien la vice-présidence du comité de ses débuts jusqu'à l'arrivée de Fernande Beaudin à ce poste. En réalité, c'est Denise Brodeur qui a assumé la vice-présidence du comité à partir de sa fondation, en 1989, jusqu'en septembre 1991, au moment où Jeanne prit la relève.

# LES MOTS CROISÉS

PAR NADIA PIÉRET

## HORIZONTALLEMENT

1 Il arrivera à peu près en même temps que Le Val-Racine. - Poissons de lac.

2 Qui peut voler. - Qui vit dans une oasis. - Pronom personnel.

3 Petit gobelet pour goûter le vin. - Consonne double. - Elle baigne les plages.

4 À la mode. - Très proche de vicaire, mais aussi très différent.

5 Objet qui découpe la lumière. - Mari de la reine.

6 Pronom personnel. - Produit qui se mange bien sur des fruits. - En compagnie de.

7 Un grand arbre de l'Inde. - Nouvelle lune. - Branché. - Gagnée.

8 La marmotte en est une. - Chaque garagiste a le sien.

9 À la mode. - Lentille. - Table de Monsieur le curé.

10 Écrivain italien. - M. Sondack en avait autour de son étang. - Peut se voir dans un film de mousquetaires.

11 Il peut décorer le plafond. - Consonne double. - Trouera.

12 Publie. - Anneaux de cordage.

13 Elle est toujours difficile à accepter. - Autrefois, Val-Racine avait son encan d'... - Note. - Coutumes.

14 Chemin de ville. - Tissu doux. - Prénom masculin.

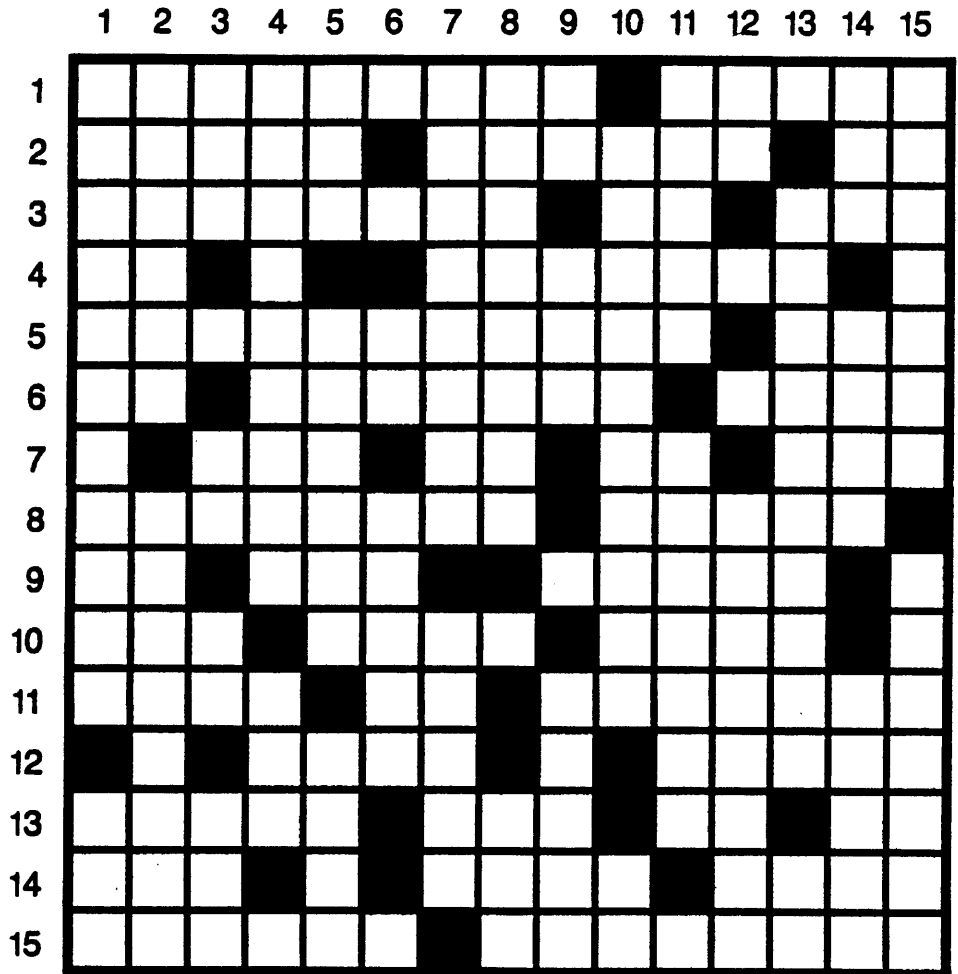
15 On le fait à l'école. - En venir à une entente.

## VERTICALEMENT

1 Celles de Raymonde ont très bonne réputation. - Il sert à la vache.

2 Gaie. - Crémeux.

3 Pronom personnel. - Symbole chimique de l'étain. - Conjonction. - Roue à gorge d'une poulie.



4 Celui du printemps s'en vient. - Démonstratif.

5 Sert au golfeur. - Petite veste sans manches. - Mélange.

6 La 15e et la 7e de l'alphabet. - Il n'y en a pas à Val-Racine.

7 Elles remplissent les granges. - Greffas.

8 Grappe composée, de forme conique. - Il arrête la pelle.

9 Police allemande pendant la guerre. - Instrument pour les chasseurs. - Salle à manger extérieure.

10 Incapacité. - Préposition.

11 Refuse de reconnaître. - Fait la beauté de Val-Racine (pluriel).

12 Indéfini. - Écrire de nouveau.

13 Il y en a 7 dans le monde. - Préposition.

14 Il amène l'action à Val-Racine. - Celui de Pâques est coloré. - Rassemble.

15 Se rend ou se demande. - Empiler.

(Solution à la page 9)

## Un an déjà...

Une cérémonie commémorative aura lieu en l'église Saint-Léon-de-Val-Racine, le dimanche 31 mars 1996, à 9h00, à la mémoire de :

Madame Irène Beaudoin-Brodeur  
Parents et amis sont invités à y assister.

# Le bulletin de santé du Val-Racine

**M**erci à tous ceux et celles qui ont répondu à l'appel et se sont abonnés :

Nous avons reçu:

3 abonnements de mécène 3 X 100 \$ = 300 \$

4 abonnements d'ami(e)s 4 X 50 \$ = 200 \$

25 abonnements réguliers 25 X 24 \$ = 600 \$

Nous avons aussi reçu des dons :

1 don de 1 \$

1 don de 5 \$

2 dons de 10 \$

1 don de 20 \$

1 don de 24 \$

1 don de 100 \$

**total des dons : 170 \$**

Grand total des recettes de 1 270 \$, au moment de mettre sous presse. Réparti

sur douze mois, cet argent donne au journal une encaisse mensuelle de 105,83 \$.

## LES DÉPENSES DU JOURNAL

Numéro de janvier : 63,18 \$

Numéro de février :

frais de poste : 159,63 \$

service de courrier : 19,95 \$

## LES DÉPENSES DE LA MUNICIPALITÉ

Numéro de janvier : 214,05 \$

Numéro de février :

Envoi aux résidents: 5,17 \$

Papier et photocopie : 33,75 \$

**COÛ-T TOTAL DU JOURNAL**

JANVIER : 277,23 \$

FEVRIER : 218,50 \$

**GRAND TOTAL : 495,73 \$**  
(pour 2 mois)

*N.B. : Le temps des artisans du journal, ainsi que les frais reliés à l'utilisation des équipements informatiques et aux déplacements n'ont pas été comptabilisés.*

**DATE DE TOMBÉE  
POUR LE NUMÉRO  
DU MOIS D'AVRIL :  
JEUDI LE 4 AVRIL**

## AUTOFINANCEMENT : OBJECTIF 100 %

### Abonnements annuels

RÉSIDENTS : ..... CONTRIBUTION VOLONTAIRE

NON-RÉSIDENTS : ..... 24 \$

AMIS DU JOURNAL : ..... 50 \$

MÉCÈNES : ..... 100 \$

buton est volontaire.

NOUS COMPTONS SUR VOUS POUR FAIRE DU VAL-RACINE UN JOURNAL QUE VOUS AIMEREZ. FAITES-LE CONNAITRE À VOS AMIS, VOS PARENTS, À TOUS CEUX QUI AIMERONT AVOIR DES NOUVELLES DE NOTRE COIN DE PAYS.

VOUS FAITES PARVENIR VOTRE CHÈQUE AU NOM DU VAL-RACINE À L'ADRESSE SUIVANTE:

**LE VAL-RACINE  
a/s LISE DUBÉ  
C.P. 15, r.r. 1,  
VAL-RACINE  
GOY IEO**

VOTRE CONTRIBUTION EST INDISPENSABLE POUR FAIRE UN SUCCÈS DE VOTRE JOURNAL.

**L'**engagement de la Municipalité de Val-Racine consiste à défrayer le coût du papier et des photocopies des six premiers numéros de même que les timbres pour l'envoi aux résidents permanents. Cet engagement sera ré-évalué par les membres du Conseil en fonction des premiers résultats. Toutefois, les timbres pour les non-résidents ne sont pas couverts par cette aide (90 cents plus taxes par envoi), ni les frais d'interurbain et de télécopieur. C'est donc dire que, si vous voulez recevoir Le Val-Racine, il faut vous abonner.

Le numéro que vous tenez entre les mains est le dernier que vous recevrez gratuitement. PAS D'ABONNEMENT, PAS DE JOURNAL. Sauf pour les résidents permanents pour qui la contri-

**OUI, JE DÉSIRES M'ABONNER AU VAL-RACINE POUR DOUZE MOIS**

CI-JOINT, UN CHÈQUE DE \_\_\_ 24 \$ (ABONNEMENT RÉGULIER)

\_\_\_ 50 \$ (AMI DU JOURNAL)

\_\_\_ 100 \$ (MÉCÈNE)

NOM :

ADRESSE:.....

**ABONNEZ-VOUS DÈS MAINTENANT !**

# Le temps des sucres

PAR LORRAINE PLANTE, HERBORISTE

À ce temps-ci de l'année, c'est évident qu'on pense à l'érable.

On va voir les différentes utilisations traditionnelles de ses produits. Si vous avez envie de lire: Au matin de notre histoire, souvenir de nos ancêtres, par Thérèse Sauvageau. Elle touche tous les aspects de la vie dans les premiers temps de la colonie et, évidemment, les sucres sont là!

On a la chance de vivre au coeur de la zone des érables à sucre de la planète. L'érable aime le Québec. Partout, le long des Appalaches, en descendant aux États-Unis, c'est une des régions préférées de l'érable à sucre.

## Les feuilles

En plus de se sucrer le bec, les Amérindiens utilisaient l'érable en tisane faite à partir des feuilles pour soigner les yeux enflés, les yeux irrités. Ils s'en servaient aussi pour soulager et renforcer le foie et la rate. On peut faire des enveloppements de feuilles pour les abcès, les furoncles. C'est très efficace pour tout ce qui est suppurant au niveau de la peau.

## Les cendres

Les cendres de l'érable (une poignée de cendres, une poignée de sel de mer, dans un plat d'eau chaude) dans un bain de pieds, ça marche très bien pour les problèmes de champignons ou de cors aux pieds!

Une chose que les Amérindiens connaissaient bien aussi, c'est la valeur des cendres d'érable pour les cultures et ils ont enseigné ça aux premiers colons. Dans des terres acides comme on en a souvent, c'était vraiment très intéressant à découvrir. Mais il faut doser. Des gens ont détruit leur jardin en utilisant trop de cendres. En cas de doute, on fait passer une petite quantité de cendres par le processus du compostage, elle va être encore présente et elle va être d'autant plus efficace. Les betteraves adorent la cendre de bois dur. Ne vous attendez pas à avoir de belles betteraves à moins de mettre un peu de cendre de bois dur dans votre rang de betteraves. Indépendamment du sol!



La cabane à sucre  
de Gioia Rosa, 10 ans

## L'eau et le sirop

Bien sûr, on considérait que l'eau et le sirop d'érable étaient un tonique général pour l'organisme et que l'eau d'érable était très efficace pour une purification de printemps. Ces cures de printemps à l'eau d'érable sont très aidantes pour nettoyer les parasites du côlon. Et ça agit aussi comme un remontant. On en donnait aux personnes épuisées à la fin de l'hiver. On dit que le dernier sirop (grade C) est le plus minéralisé et que c'est celui qu'il faut acheter. Comme le miel, le sirop le plus foncé est celui qui contient le plus de minéraux. Et puis, juste pour se faire plaisir, on se prépare un café avec de l'eau d'érable!!

Mmm...



Autre chose. Au printemps 95, Anne-Marie m'a offert un jeune plant d'annuelle. Je préfère nettement les vivaces, Je l'ai donc traité avec un peu de négligence et,

après l'avoir placé au centre du jardin, à travers les bourraches, je l'ai oublié. Mais en juillet, ses nombreuses et grandes fleurs orange m'ont fascinée. C'est une plante superbe, mesurant à peu près 3 pieds de haut et qui répand ses branches généreusement dans l'espace.

Depuis mon arrivée à Val-Racine, je suis honorée de la visite des oiseaux-mouches tous les étés. Je les vois s'abreuver, toujours en vol. Mais l'oiseau-mouche se pose sur le Tithonia et m'a permis de l'admirer, au repos. Autant pour la beauté de la plante que pour le plaisir de bien voir les oiseaux-mouches, je vous suggère le Tithonia ou tournesol mexicain. Je l'ai trouvé chez W.H. Perron et chez :

William Dam Seeds  
P.O. box 8400  
Dundas (Ontario)  
L9H 6M1

*N.B.: toutes les graines offertes chez William Dam Seeds sont biologiques.*



LECTURE

# La santé dans votre assiette

PAR ANGÈL RIVEST

**P**ourquoi dépenser une fortune en médicaments quand la composition de nos menus peut donner plein d'armes à notre organisme pour contrer plusieurs symptômes et maladies de toutes sortes ?

Saviez-vous que le fait de consommer du poisson deux à trois fois par semaine peut faire obstacle aux maladies cardiaques ? ... que l'ail aurait la propriété de freiner l'obstruction des artères et aide à guérir les lésions ? ... qu'il ralentit la marche du cancer en exerçant une action toxique sur les cellules malignes ? ... que l'otite peut être le résultat d'une intolérance alimentaire ? ... que l'ail, le gingembre et la menthe poivrée sont des anti-flatulents ? ... que le gingembre peut être utile pour traiter l'arthrite rhumatoïde ? ... que manger deux fruits par jour permet de réduire de 75 % - même chez les fumeurs - les risques d'être atteint du cancer du pou-

mon ? ... que la soupe au poulet, l'ail, le gingembre, le thym et les piments forts sont de puissants alliés en cas de rhume ?

Depuis un mois, je suis plongée dans ce livre que je recommande fortement à toute personne qui s'intéresse aux liens qu'il y a entre l'alimentation et la santé.

L'auteure, qui est rédactrice médicale et journaliste, présente de façon simple et claire les résultats de plusieurs recherches menées à travers le monde sur les vertus des aliments. Elle parle des mécanismes en jeu dans plus de 100 symptômes et maladies, et nomme dans chaque cas les aliments à éviter et ceux qu'on doit privilégier. On y trouve aussi quelques recettes ou méthodes de cuisson pour tirer le maximum des propriétés médicales des aliments.

*Les aliments et leurs vertus, Jean Carter, Éditions de l'Homme, 1994, 22,38\$ chez Québec Loisirs.*

## Des livres qui nous parlent

PAR SOPHIE GRIGNON

**D**epuis quelques mois, un service adapté aux personnes éprouvant des difficultés à lire est offert par la magnétothèque de Lac-Mégantic. Ce projet est le fruit de l'implication de plusieurs membres du Comité des aînés de l'Association d'action bénévole du Granit. Depuis environ deux ans, le comité et la coordonnatrice du projet, Mme Rose Parent, travaillent à l'élaboration du projet qui consiste à mettre à la disposition des gens une banque d'enregistrements de textes sur cassettes pouvant être livrées à domicile.

Une équipe de bénévoles aiguise leur voix pour vous faire la lecture de textes variés allant de la nouvelle au récit d'aventure, en passant par des écrits religieux, des articles de revues, etc... Il est possible, et même fortement recommandé, pour les usagers et usagères de faire connaître le genre de lecture qui les intéresse. Les lecteurs et lectrices se font un plaisir de ré-

pondre aux demandes.

Le service s'adresse donc aux gens qui, pour diverses raisons, ne peuvent profiter des plaisirs de la lecture. Vous connaissez des personnes susceptibles d'être intéressées ? Parlez-leur en, la démarche est fort simple. Il leur suffit d'appeler, soit directement à la magnétothèque, ou de passer par l'entremise des bénévoles impliqués pour signifier leur intérêt. On leur communiquera les sujets des cassettes disponibles; ils ou elles font leur choix puis, on ira porter l'enregistrement à leur domicile. Ce service est tout à fait gratuit et accessible aux personnes de tout âge qui résident sur le territoire de la M.R.C. du Granit et désirent s'ouvrir au monde de la lecture ... parlée !

*Pour de plus amples renseignements, vous pouvez contacter...: La Magnétothèque du Granit : (819) 583-3482, Sophie Grignon, bénévole : 657-4698 Marielle Duquette (les Mains ouvertes) : 657-4613*

## LA ROUTE DU BONHEUR

**N**os croyances erronées à propos de nous-mêmes résultent en toutes sortes de limitations qui viennent entraver notre bonheur. Un événement malheureux, une remarque désobligeante, un échec passé ont réussi à nous convaincre que nous chantions faux, que nous étions nuls en dessin ou que nous étions indignes d'être aimés.

Cet événement est passé depuis longtemps, mais nous en perpétons la mémoire parce que nous avons fait nôtre l'impression qui l'accompagnait. Quelle que soit l'origine des limites que nous nous imposons, nous sommes maintenant responsables de la décision de les entretenir ou de les éliminer. Nous pouvons et nous devons changer nos croyances. Affirmons dès maintenant que nous sommes des êtres complets, aux possibilités infinies. Ce n'est pas important si, au début, nous manquons de conviction dans nos affirmations. Le seul fait de manifester notre volonté de modifier nos croyances profondes intensifiera rapidement notre foi en nous-mêmes. Nous aurons ensuite le bonheur de nous voir progressivement changer.

## Petite pensée

PAR MARIELLE DUQUETTE

*Ceux qui courent trop vite après le bonheur risquent de passer à côté sans le voir...*

## Solution des mots croisés

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	P	R	I	N	T	E	M	P	S	D	O	R	E	S	
2	A	I	L	E	E	O	A	S	I	E	N	T	E		
3	T	A	S	T	E	V	I	N	N	H	E	R			
4	I	N	T		S	I	C	A	I	R	E	V			
5	S	T	R	O	B	O	S	C	O	P	E	R	O	I	
6	S	E	Y	O	G	O	U	R	T	A	V	E	C		
7	E		S	A	L	N	L	I	N	E	U	E			
8	R	O	N	G	E	U	S	E	T	A	R	I	F		
9	I	N	E	R	S		A	U	T	E	L	A			
10	E	C	O		O	I	E	S		D	U	E	L	M	
11	S	T	U	C		N	N		P	E	R	C	E	R	A
12	U		E	M	E	T		A		E	R	S	E	S	
13	P	E	R	T	E		A	R	T	S	I	L	U	S	
14	R	U	E		L		S	O	L	E		R	E	N	E
15	E	X	A	M	E	N		C	O	N	V	E	N	I	R



## À qui le tour ?

*Dans le numéro du mois de janvier, nous avons tous pu apprécier le joli dessin de Joanie Doyon, 5 ans. Ce mois-ci, Gioia Rosa et sa soeur Malena nous offrent ces scènes hivernales. À qui le tour ?*

### LE VAL - RACINE

**M**erci à tous ceux et celles qui ont participé à ce numéro : Pierre Brosseau, Guy Boulanger, prêtre, Benoîte Dubé, Marielle Duquette, Sophie Grignon, Nadia Piéret, Lorraine Plante et Raymonde Plante, Angèle Rivest, Gioia et Malena Rosa, Jean-Yves Thibodeau.

Éditrice : Lise Dubé

Rédactrice en chef : Lise Dubé

Mise en pages : Pierre Beaulieu

Le Val-Racine est un journal mensuel qui se veut un stimulant à la vie communautaire de notre municipalité.

On peut joindre la rédaction au :

C.P. 15, R.R. 1,  
Val-Racine (Québec)

G0Y 1E0

téléphone et télécopieur : 657-4702

Le Val-Racine est destiné aux résidents de la municipalité de Val-Racine. Il est disponible sur abonnement aux tarifs suivants pour 1 an, soit douze numéros, abonnement régulier : 24 \$  
abonnement de soutien : 50 \$  
abonnement de mécène : 100 \$  
résidents permanents : contribution volontaire

Le journal se réserve le droit de refuser tout écrit ou publicité de nature sexiste, raciste et de facture grossière ou insultante. La rédaction se veut également seul juge de la pertinence et de la qualité du contenu.

Remerciements à la Corporation municipale de Val-Racine qui a absorbé le coût de distribution pour l'envoi aux résidents permanents, a fourni le papier recyclé nécessaire à l'impression de ce numéro et a permis au journal d'utiliser le photocopieur de la Municipalité

Dépot légal : ISSN : 1181-7384

## CHRONIQUE DU FUTUR

### Les fumeurs manipulés...

**S**ous la pression des campagnes antitabac, les fabricants de cigarettes n'ont cessé d'en réduire la teneur en goudrons et en nicotine, nous offrant, dans chaque marque, les légères, ultralégères, extralégères... Le record est atteint avec seulement 0,1 mg de nicotine et autant de goudrons. Faut-il croire à une louable attention des fabricants pour la santé de leurs clients, ou voir là une simple opération de marketing? Car ce qui leur importe avant tout, c'est que les fumeurs continuent de fumer. Or, avec une dose de nicotine aussi réduite, les intoxiqués risquent de décro-

cher plus facilement. Un rapport confidentiel posté anonymement à la Food and Drug Administration américaine nous dévoile le pot aux roses : la quasi-totalité de l'industrie du tabac pratiquerait l'addition d'ammonium dans les cigarettes légères, ce qui a pour effet d'augmenter la libération de nicotine dans le sang des fumeurs.

Conclusion : les cigarettes légères ne créent pas moins de dépendance que les autres. Leur seul avantage, une faible teneur en goudrons. Un facteur qui, selon une récente étude britannique, pourrait contribuer à réduire de 25 % la mortalité.

## Du bouleau pour le cancer

**L**if nous a donné le taxol, utilisé pour traiter avec un certain succès les cancers du sein et de l'ovaire. Aujourd'hui, c'est le bouleau qui pourrait fournir un médicament contre les mélanomes (cancers de la peau). L'Américain John Pezutta a montré que l'acide bétulinique tiré du bouleau arrête, du moins en laboratoire, la croissance des cellules de mélanome

humain. De plus, il a démontré son efficacité contre les mélanomes de la souris, et sans effet toxique pour l'animal. Le bouleau est l'arbre qui contient les plus grandes quantités de bétuline, aisément transformable en acide bétulinique. On a commencé les premiers essais précliniques.

Source : Science & Vie, no939, décembre 1995, p. 41.