

# LE VAL-RACINE

Volume 3 - Numéro 6

Juillet 1996



*Les Mains  
ouvertes  
de nouveau  
à l'honneur!*

PHOTO LES MAINS OUVERTES

*Cette année encore, le comité d'Action bénévole du Granit a choisi sa GRANDE BÉNÉVOLE DE L'ANNÉE parmi les membres des Mains ouvertes de Val-Racine.*

*C'est Madame ARMANDE LESCOMB qui portera le titre en reconnaissance de ses nombreuses années de travail bénévole. Mme Lescomb a été choisie au hasard parmi les représentants des 9 organismes membres de l'Association. Félicitations!*

*— Nos informations en page 2.*

## S O M M A I R E

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ■ Le mot de M. le curé.....Page 2   | ■ Les trucs de Marielle.....Page 5  |
| ■ L'éditorial de L. Dubé.....Page 2 | ■ Les mots croisés.....Page 6       |
| ■ À la bonne fourchette.....Page 4  | ■ Les trésors de la Terre....Page 8 |
| ■ Chronique du futur.....Page 10    | ■ Les jeux.....Page 9               |

## La Grande Fête du Val

*Dans le but de donner une plus grande autonomie financière à votre journal communautaire, nous vous convions à un grand week-end de fête.*

### Quand?

*Vendredi soir le 19 juillet  
et samedi le 20 juillet  
à compter de midi,  
jusqu'à 3 heures A.M.*

### Où?

*À la salle communautaire*

■ **Vendredi soir le 19 juillet** se déroulera tout d'abord un **Grand Bingo**, sous la direction et l'animation experte de Michel Brodeur. De nombreux et alléchants prix à gagner

■ **Samedi 20 juillet, dès la matinée et pendant toute la journée, des jeux et des maquillages amusants pour les enfants**

■ **En après-midi, grand tournoi de cartes (pour les adultes) à la salle communautaire**

■ **Épluchette de blés d'inde à l'heure du souper**

■ **Hot-dogs et hamburgers toute la journée, servis avec les délicieuses frites de Nadia**

■ **En soirée, musique et grande soirée dansante**

■ **Permis d'alcool**

## É D I T O R I A L

## Encore la goutte d'eau

Je pense encore à l'océan et à toutes ces gouttes d'eau... Des gouttes d'eau, me direz-vous, il y en a de toutes sortes. Il y a la goutte d'eau chinoise. Vous savez, le supplice de la goutte...

Il y a la goutte qui fait déborder le vase. Ça, c'est quand on en a assez. N'oublions pas les belles grosses gouttes de nos larmes de crocodile, celles qu'on verse après avoir trahi nos promesses d'ivrogne,

en se promenant sur une certaine route pavée de bonnes intentions...

Pourtant, l'immensité de l'océan, ça fait rêver, non ?

À tout ce qu'on pourrait faire si on arrivait à se mettre d'accord sur quelques principes de base. Comme se respecter soi-même et respecter les autres, ou traiter les autres comme on voudrait qu'ils nous traitent, ou encore faire passer la justice avant

nos intérêts personnels.

Simple mais difficile, me direz-vous. Le courant est trop fort, on n'a pas le choix de suivre... Il en passera de l'eau sous les ponts avant que les enfants que nous sommes devenions des sages.

Mais en attendant, on peut toujours rêver...

Lise Dubé  
Éditrice

## Les Mains ouvertes de nouveau à l'honneur!

Cette année encore, le comité d'Action bénévole du Granit a choisi sa GRANDE BÉNÉVOLE DE L'ANNÉE parmi les membres des Mains ouvertes de Val-Racine. C'est Madame ARMANDE LESCOMB qui portera le titre en reconnaissance de ses nombreuses années de travail bénévole. Mme Lescomb a été choisie au hasard parmi les représentants des 9 organismes membres de l'Association. Félicitations !

Il s'en est fallu de peu que le comité des Mains ouvertes se voie décerner un autre titre, au 10e « Gala Honneur aux bénévoles » de la ville de Lac-Mégantic, celui-là. En effet, l'Association d'action bénévole du Granit a proposé la candidature de MARIELLE DUQUETTE au titre de Grande Bénévole de l'année, dans la catégorie Organismes communautaires. C'est toutefois Mme Suzanne Beauchesne, parmi les 34 candidats et candidates, qui l'a emporté en finale lors du gala qui a réuni plus de 300 personnes à l'auditorium de la polyvalente le 25 mai dernier. Le champion du bénévolat toutes catégories a été proclamé en la personne de M. Jean-Guy Cloutier, de la S.A.D.C.

## UN MOT DE NOTRE CURÉ...

## Des vacances, pour quoi faire?

Ma question vous choque peut-être. Vous voyez arriver le temps des vacances en vous disant que c'est un temps important pour vous. Vous avez travaillé durement toute l'année, l'hiver a été rigoureux et vous êtes tellement fatigué que vous ne vous demandez sûrement pas pourquoi il est temps de prendre des vacances !

Je ne voudrais pas vous insulter avec ma question. Je voudrais plutôt que vous la preniez dans un autre sens : qu'allez-vous faire de vos vacances? J'irais encore plus loin en vous disant que ce que vous allez faire de votre été, de vos vacances reflète ce que vous aimez, ce qui est important pour vous. Ainsi, il y a des gens qui vont essayer de s'instruire, de s'enrichir culturellement. D'autres consacreront beaucoup de temps aux membres de leur famille qu'ils

ont un peu négligée. Certains vont se trouver le moyen de continuer à travailler.

D'autres se remettront en forme physiquement.

Regardez ce que vous choisissez de faire. C'est probablement quelque chose qui vous est précieux, qui compte pour vous. Il en est de même avec Dieu. S'Il est précieux, s'Il a une place de choix dans votre vie, Il ne devrait pas être oublié durant les périodes de repos. Au contraire, il devrait y avoir un temps libre pour Lui. Si nous ne sommes pas toujours maîtres de nos vies, essayons d'être maîtres de nos temps de vacances et rencontrons-y Celui qui nous a donné le

temps et ce monde merveilleux.

Bon été à tous !  
Guy Boulanger, ptre

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

Jacynthe Blais  
Jean-Paul Blais  
Martin Blais

Manon Boulet  
Marie-Louise  
Brière

Denis Côté  
Bruno Gendron  
Joseph Lescomb

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

# Vandalisme: une victime parle

PAR PIERRE BROUSSEAU

Quelle serait votre réaction en arrivant chez vous, si ce que vous voyiez c'était des vitres brisées, des rideaux qui battent au vent, une porte défoncée, des trous dans les murs, au plafond, dans le plancher, le frigidaire éventré, le poêle défoncé à coups de masse, sans parler de la vaisselle en miettes ?

Un coup d'oeil au garage: des morceaux de porte arrachés, le canot et le bicycle défoncés, tout sans dessus dessous.

Qu'est-ce que quelqu'un a bien pu faire pour mériter ça ? A-t-il des ennemis, lui a demandé la police.

«Ca m'a coupé les deux jambes quand j'ai vu ça», dit une victime de vandalisme. «C'est toute une claque dans le front. On essaie de se remonter tranquillement. Un voisin s'est fait visiter lui aussi, il s'est fait voler, briser des vitres à un véhicule. Mais

vandalisé comme chez nous, la police a dit qu'elle n'avait jamais vu ça. Ils ont tout saccagé, tout reviré à l'envers. Ils n'ont pas pris la monnaie qu'il y avait dans une bonbonnière en verre.

«Ils ont volé deux carabines; ils ont répandu le contenu d'un extincteur chimique, ça fait une cochonnerie maudite. La police est venue 2-3 heures, ils font enquête, ils pourraient arrêter quelqu'un bientôt.

«Quoi faire avec ces jeunes-là ? Il faudrait qu'ils soient pris en charge. Je ne dis pas de les mettre en prison, mais je dis qu'il faudrait les faire travailler. Là, ils sont oisifs, ils ne gagnent pas d'argent, ils sont occupés à chercher de la boisson ou leurs joints. Pensez-vous qu'ils seraient capables de rembourser les dommages qu'ils ont faits ? J'en ai pour \$10 000 à \$13 000.

«Mon été est brisé. J'ai tenté de leur parler, mais c'est pas eux autres qui ont fait ça disent-ils, ils sont effrontés comme de jeunes beaux.

«Ca revient tranquillement, c'est un dur coup à avaler. J'ai toujours voulu être aussi amical que possible, je ne vois pas de raison de subir ça. Le lendemain, j'avais envie de mettre le bulldozer là-dedans. Là, j'essaie de m'en remettre.

«Ils ont défoncé des chalets, maisons, abris et roulottes. Malheureusement, plusieurs personnes sont au courant de leurs agissements, mais n'appellent pas la police, ne parlent pas. Moi, en tout cas, je ne souhaite ça à personne.»

Et vous, quelles seraient vos réactions si en arrivant chez vous tout était saccagé ... et que vous pensiez connaître les auteurs ?

## La discothèque du village

PAR BRIGITTE DUBÉ

Le coeur du village a bien changé au cours des 25 dernières années. Petit à petit, le bois a gagné du terrain, les moustiques aussi d'ailleurs... Devant l'église, s'élève maintenant une imposante statue du Sacré-Coeur. La maison de Gérard Gagné n'est plus là, le restaurant du coin non plus. À côté de l'ancien magasin des Dubé, la maison de madame Duval de même que la grange rouge qui se trouvait derrière, au fond du terrain, ont été démolies.

Avec la disparition de cette grange, se sont effacés les vestiges de la discothèque du village. Eh oui! il a bel et bien existé à Val-Racine, le temps d'un été, un lieu où se rencontraient les jeunes pour danser et écouter de la musique. Ceux et celles qui ont aujourd'hui une quarantaine d'années se souviendront d'y avoir sué au son d'une musique des années 70 diffusée par un jukebox des années 60, en buvant du Seven-up.

Victor Dubé avait accepté de prêter la grange rouge abandonnée moyennant la promesse formelle de ne jamais y griller une allumette. Les voisins et voisines avaient assuré qu'ils supporteraient la musique mais « pas trop tard le soir ». Quant aux parents, ils donnaient à leurs fils et filles la permission de s'y retrouver, à la condition que les

bonnes moeurs soient respectées.

Les organisateurs et organisatrices se retroussèrent donc les manches pour rendre la tasserie « spic and span », y installer un système de son et la décorer de cloisons en corde, d'affiches des Beatles et de coussins faits main.

L'invitation fut lancée aux jeunes de la paroisse et des environs et, un vendredi soir, le local fut officiellement inauguré : madame Rosalda Duval, alors doyenne de la municipalité et voisine des plus tolérantes, coupait le ruban en présence de parents curieux, voire un peu inquiets, et

d'une vingtaine de jeunes de Val-Racine et même d'ailleurs.

Plusieurs soirs, cet été-là, les poutres de la solide bâtisse ont vibré au rythme des conversations animées et des confidences dans l'oreille, des amours d'été et des amitiés « pour la vie », des danses en ligne et « slows » collés.

Aujourd'hui, les Blouin, Boisclair, Brière, Dubé, Deslongchamps, Gagné, Gendron, Grenier, Michaud et bien d'autres... fredonnent sans doute encore « Hey Jude » et « Let it be » en pensant à l'été de la discothèque. Au fait, en quelle année cela s'est-il passé exactement ? 1970 ? 1971 ?

*Pour vos besoins financiers:*

*Nous offrons*

*la gamme complète des services Desjardins*

**La Caisse populaire de Notre-Dame-des-Bois**

*25, rue Principale, Notre-Dame-des-Bois*

*(819) 888-2433*



**Pierrette Charbonneau**

*Directrice générale*

# La Grande Fête du Val

DANS LE BUT DE DONNER UNE PLUS GRANDE AUTONOMIE  
FINANCIÈRE AU VAL-RACINE NOUS VOUS CONVIONS  
À UN GRAND WEEK-END DE FÊTE

## SAMEDI LE 20 JUILLET

- *Jeux et maquillages amusants pour les enfants*
- *Tournoi de cartes au centre communautaire*
  - *Hot dogs, hamburgers toute la journée*
  - *Nadia nous préparera ses fameuses frites*
  - *Épluchette de blé d'inde*
- *Musique et danse toute la soirée à la salle communautaire*
  - *Permis d'alcool*

## Grand Bingo

Le vendredi soir 19 juillet  
à la salle communautaire

*Sous la direction et  
avec l'animation experte  
de Michel Brodeur !*

**Plusieurs prix à gagner !**

### S A N T É

## Dangereuse, l'électricité?

Les lignes électriques à haute tension ont-elles un effet sur la santé humaine ? Il semblerait que l'incidence de certains cancers serait anormalement élevée chez les travailleurs exposés régulièrement à de telles intensités électromagnétiques.

Le professeur Denis Henshaw de l'université de Bristol, en Angleterre, apporte de nouveaux éléments de réponse. Avec son équipe, il a montré que les champs électromagnétiques enveloppant ces lignes favoriseraient l'accumulation de toutes sortes de gaz : fumées industrielles, échappement des voitures, radon... Une telle concentration d'agents favorisant l'apparition de cancers menacerait les personnes vivant entourées de pylônes à haute tension.

De plus en plus souvent, on entend parler de « pollution électromagnétique » mettant en cause, en plus des lignes électriques à haute tension, des appareils aussi courants chez nous que les téléviseurs et les ordinateurs personnels.

Une autre étude, menée en France par le professeur Madeleine Bastide de l'université de Montpellier, a démontré une sensibilité des embryons de poulet et des poussins au champ électromagnétique de très basse fréquence des ordinateurs. L'exposition à un tel champ électromagnétique augmenterait la mortalité embryonnaire, réduirait le poids des poussins et affecterait leur réponse hormonale et immunitaire. De là à conclure que ces appareils peuvent nuire à la santé humaine, il n'y a qu'un pas...

En attendant de le franchir, nous savons déjà que le travail sur ordinateur comporte trois dangers incontestés :

- **Fatigue visuelle** : rougeur oculaire, picotement, maux de tête, myopie transitoire, etc... Effets réversibles après une nuit de repos

- **Fatigue musculaire** au niveau de la nuque, des épaules, du dos, du poignet et de la main pouvant aller jusqu'aux crampes

- Dans certains cas, stress, troubles émotionnels voire dépression !

La recherche en ce domaine est encore à un stade exploratoire et il faudra attendre quelques années avant de connaître les effets réels des ondes électromagnétiques sur la santé.

Source : Sciences et avenir, no 590, avril 1996.

### À LA BONNE FOURCHETTE

## Poulet Kentucky (Jocelyn)

PAR RAYMONDE PLANTE

### Ingrédients

- 4 œufs
- Poulet en morceaux
- 2 tasses de farine
- 2 cu. à table de sel
- 1 cu. à table de poivre
- 4 cu. à table de paprika
- 1 cu. à table de sel d'ail
- 3 cu. à table d'Accent (MSG)

- 1 cu. à table de moutarde sèche
- 1 cu. à table de thym
- 1 cu. à table de basilic
- 1/2 cu. à table d'origan
- 1 cu. à table de gingembre

### Préparation

Battre les 4 œufs, y tremper les morceaux de poulet. Passer ensuite dans la pré-

paration de farine et d'épices. Cuire dans l'huile 5 minutes. Ensuite, égoutter sur une grille posée sur une casserole, pour recueillir le gras. Couvrir de papier d'aluminium et cuire au four à 350 F pendant 2 heures. Avant de servir, découvrir et cuire encore 15 minutes.

Cette chapelure est délicieuse aussi avec le poisson, le foie. Bon appétit.

# Sécurité publique: c'est l'affaire de tout le monde

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.

L'escalade, en nombre et en gravité, des actes de vandalisme et des vols rapportés dernièrement dans la municipalité a créé un climat d'insécurité et de frustration à propos duquel quelque chose doit être fait. Dans cette optique, le Conseil a résolu d'inviter le sergent Henri Cloutier, chef du détachement de la Sûreté du Québec à Lac-Mégantic, à venir nous rencontrer pour discuter de ce problème. La réunion aura lieu le mardi 2 juillet à 19 h, juste avant la réunion du Conseil.

La rencontre portera sur deux aspects principaux :

- la situation actuelle : le nombre de dossiers actifs auprès de la Sûreté et les mesures que celle-ci a prises ou entend prendre pour régler le problème. Ce sera l'occasion d'avoir réponse aux questions que beaucoup se posent sur les moyens d'action utilisés par les forces de police.

- la prévention : le sergent Cloutier devrait nous donner des moyens concrets permettant aux citoyens qui désirent agir de le faire efficacement, sécuritairement et en accord avec les lois.

VENEZ EN GRAND NOMBRE car seule une volonté populaire clairement exprimée pourra faire bouger les choses. La présence d'au moins UN REPRÉSENTANT PAR FAMILLE serait souhaitable.

## FUSIONNERA, FUSIONNERA PAS ?

Cette question, nous devons tous y répondre dans les mois qui viennent. En effet, le gouvernement du Québec a rendu public son plan de fusionnement qui prévoit réduire de 22 à 13 le nombre de municipalités de la M.R.C. du Granit. Selon ce plan, Val-Racine serait fusionnée à Notre-Dame-des-Bois. Le gouvernement a été clair : ces fusions se feront sur une base volontaire et la population sera consultée. Il revient donc à tous et chacune de bien s'informer pour prendre les bonnes décisions.

Dans le courant du mois de juin, M.le Maire assistera à une réunion d'information à laquelle participeront 59 maires de la région; les détails du plan de restructuration y seront dévoilés. Une consultation publique sera tenue en septembre.

Un dossier à suivre de près...

## CHEMINS : GROS SOUS ET PETITS CAILLOUX

La municipalité a entrepris en juin d'importants travaux de réparation des chemins. Il s'agit là d'un investissement de taille (environ 70 000 \$) qui devrait améliorer la qualité de vie des résidents et faciliter la circulation des vacanciers. Les principales voies de circulation de la paroisse seront ainsi remises en état. Les travaux vont bon train, ce qui permettra l'épandage d'abrasifs abat-poussière avant la fin de juin, pour le confort de tous.

## ENVIRONNEMENT

La M.R.C. organise un comité d'étude afin d'analyser les 18 propositions mises de l'avant par le Bureau d'audiences publiques sur l'environnement (B.A.P.E.) en ce qui concerne la gestion des matières résiduelles. M. Boulet représentera Val-Racine au sein du comité, dont les études devraient déboucher sur la présentation d'un mémoire au B.A.P.E., vers la mi-août.

## RÈGLEMENT 139 - TENUE DES REGISTRES

La tenue des registres en rapport avec l'adoption du règlement 139 sur les abris forestiers aura lieu le jeudi 13 juin, de 9 h à 19 h, au bureau de la municipalité.

## LES TRUCS DE MARIELLE

### Pour bien sceller un bocal

On peut employer une ficelle mouillée; celle-ci, en séchant, rétrécira et scellera le bocal.

### EN CAS DE PANNE D'ÉLECTRICITÉ

En déposant votre bougie dans un grand bol d'eau peu profond, la lumière reflètera et éclairera beaucoup plus. En plus de diminuer les risques d'incendie...

### UN SÉCHOIR À OIGNONS QUE L'ON PEUT FAIRE SOI-MÊME...

Afin de vous confectionner un séchoir à oignons, procurez-vous une paire de bas collants de nylon et introduisez-y un oignon. Faites un noeud dans le bas et continuez à introduire les oignons, un à la fois, avec un noeud entre chacun. Ainsi, au moment de vous en servir, vous pourrez couper la quantité dont vous avez besoin. Marielle Duquette

## Offre de services

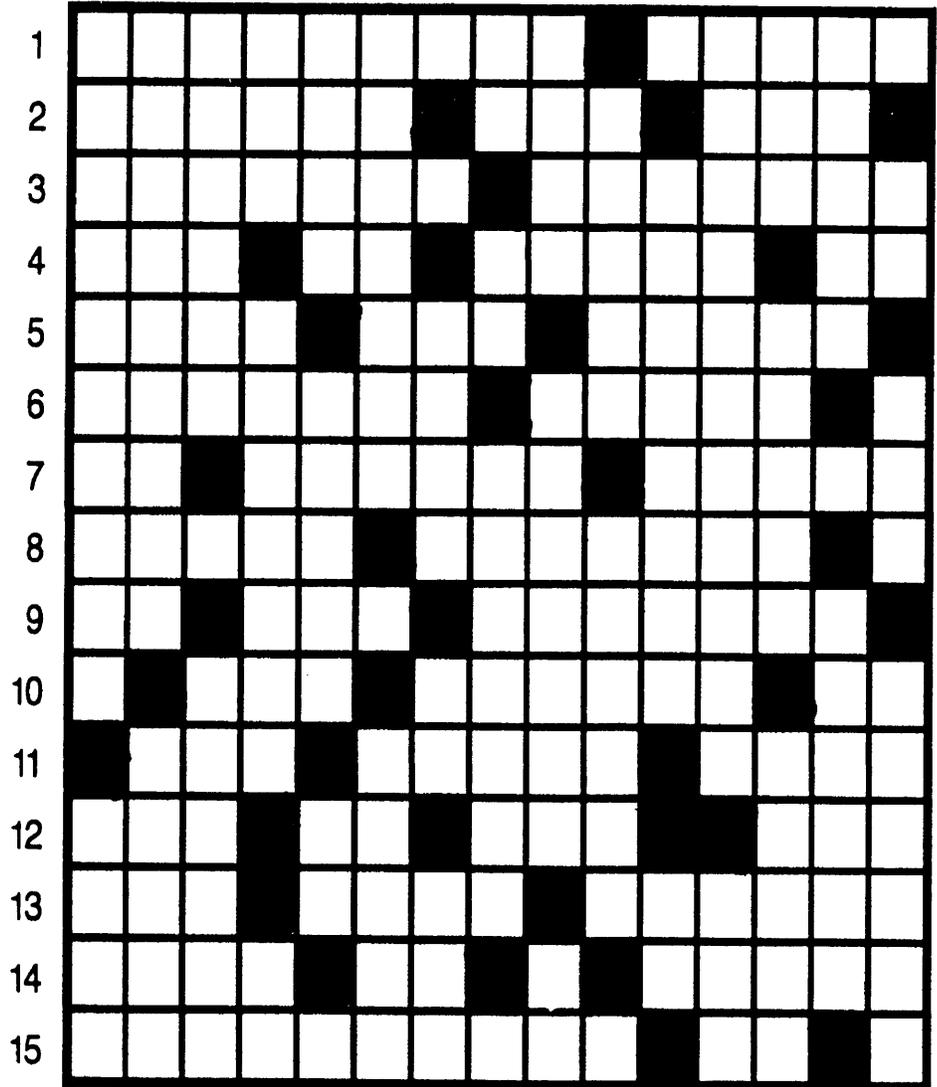
*Garderais enfants chez moi. Personne responsable et expérimentée.*

*Appelez Johanne:  
657-4625*

# LES MOTS CROISÉS

PAR NADIA PIÉRET

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15



## HORIZONTALEMENT

1. Il y en aura un à Val-Racine le 21 juillet. - Il y en aura un à Val-Racine le 21 juillet (bis).
2. Gros bateau. - Celle de la source est toujours fraîche. - Sécuritaire.
3. Ils rafraîchissent les boissons. - Se mange en salade.
4. Ville d'un saint curé. - Consonne double. - Maladie de l'oreille. - Habitudes.
5. Prénom masculin courant en Bretagne. - Lié. - Ils sont facilement irrités.
6. Qui a perdu beaucoup de sa matière grasse (fém.). - M. Boulet a quitté la sienne.
7. Note. - Il faut d'abord l'enlever pour faire des frites. - Propre.
8. Pénétra. - Fou.
9. Négation. - Période chaude. - Les jeunes, en général, le sont plus que les vieux.
10. Il transporte les enfants. - Partie d'un moteur qui rejoint deux pièces. - Abréviation d'épître.
11. Mode de communication moderne. - Celle de cheval se porte sur la tête. - Fleur ou femme.
12. On y met des fleurs. - Conjonction. - Consonne triple. - Fatigué.
13. Il y en a une petite sur le lac à Michaud. - Viens au monde. - Très privé.
14. Dis que non. - Prêtresse grecque transformée en vache. - Nettoyer.
15. Un entrepreneur en donne une avant de commencer son travail. - Pronom personnel.

## VERTICALEMENT

1. Lien qu'on prend avec quelqu'un. - Ils donnent du beau bois.
2. Il sera prétexte à une fête en juillet. - Feuille d'un registre.
3. Élargir. - Il va sur l'eau.
4. Diminutif de Nicodème. -

5. François D'Assises s'en occupait. - Abréviation de Sa Majesté.
6. Dieu de l'amour chez les grecs. - Trous. - Pronom indéfini.
7. Le Val-Racine en est un. - Ils reçoivent les bateaux.
8. Qui vient juste de sortir du magasin. - Avalé. - Île grecque.
9. Négation. - Diphtongue. - Même les sauvages sont très décoratifs.
10. Sorte de douceur. - On la témoigne à Dieu. - Note.
11. Liquide jaune. - Légume croquant.
12. Qui dure toujours (fém.).

13. moins le E de la fin). - Nouvelle lune.
14. Faire prêter serment. - Monticule.
15. Ils descendent de la montagne. - Célébrée. - Femme de Popeye.
16. Parsèment les chemins au printemps. - Plante qui fournit de l'huile.
17. Abréviation de Notre-Seigneur. - Il a détruit un chalet. - Mesurera.

**Solution le mois prochain**

# 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 :

4 abonnements de mécène 4 X 100 \$ = 400 \$  
6 abonnements d'ami(e)s 6 X 50 \$ = 300 \$  
36 abonnements réguliers 41 X 24 \$ = 984 \$

Nous avons aussi reçu des dons :

2 dons de 1 \$  
1 don de 2 \$  
1 don de 5 \$  
1 don de 6 \$  
1 don de 8,52 \$  
2 dons de 10 \$  
1 don de 20 \$  
3 dons de 24 \$  
1 don de 25 \$  
1 don de 100 \$

**total des dons : 260,52 \$**

**Revenus de publicité: 110\$**

**Grand total des recettes** de 2 054,52 \$, au moment de mettre sous presse. Réparti sur douze mois, cet argent donne au journal une encaisse mensuelle de 164,21 \$.

## LES DÉPENSES DU JOURNAL

Numéro de janvier : 63,18 \$  
Numéro de février : 179,58 \$  
Numéro de mars : 42,97 \$  
Numéro de mai : 49,13 \$  
Envoi aux résidents: 4,60 \$  
Photocopies et papier: 15 \$

## LES DÉPENSES DE LA MUNICIPALITÉ

Numéro de janvier : 214,05 \$  
Numéro de février : 38,92 \$  
Numéro de mars : 19,60 \$  
Numéro de mai :  
Envoi aux résidents: 4,85 \$  
Photocopies et papier: 15 \$

## COÛT TOTAL DU JOURNAL

Numéro de janvier : 277,23 \$  
Numéro de février : 218,50 \$  
Numéro de mars : 62,57 \$  
Numéro de mai: 68,98 \$

**GRAND TOTAL : 707,32 \$**  
(pour 5 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'AOÛT :  
VENDREDI LE 5 JUILLET**

**A U T O F I N A N C E M E N T : O B J E C T I F 1 0 0 %**

## Abonnements annuels

RÉSIDENTS : ..... CONTRIBUTION VOLONTAIRE  
NON-RÉSIDENTS : ..... 24 \$  
AMIS DU JOURNAL : ..... 50 \$  
MÉCÈNES : ..... 100 \$

NOUS COMPTONS SUR VOUS POUR FAIRE DU VAL-RACINE UN JOURNAL QUE VOUS AIMEREZ. FAITES-LE CONNAÎTRE 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.

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

CI-JOINT, UN CHÈQUE DE \_\_\_ 24 \$ (ABONNEMENT RÉGULIER)  
\_\_\_ 50 \$ (AMI DU JOURNAL)  
\_\_\_ 100 \$ (MÉCÈNE)

NOM :

ADRESSE:

**A B O N N E Z - V O U S D È S M A I N T E N A N T !**

# La grande consoude

PAR LORRAINE PLANTE, HERBORISTE

**T**out le monde ou presque a la chance d'avoir dans son jardin ou sur le terrain quelques plants de consoude. Si vous n'en avez pas, demandez autour de vous : elle est si prolifique que l'on se fera un plaisir de partager.

Son nom, *Symphitum Officinale* veut dire « je consolide », en grec. Elle est l'une des meilleures plantes cicatrisantes.

La consoude est une plante vivace qui affectionne les prairies humides, les bords des fossés, les endroits où le sol est gorgé d'eau et d'une réserve de matières grasses. Elle pousse bien près du tas de compost. Elle est commune partout dans les régions tempérées.

## Culture

**A**défaut d'un terrain humide, une bonne terre meuble et profonde lui conviendra. Pour un usage domestique, un ou deux plants seront suffisants. Il faut sans cesse la nettoyer car une fois établie elle est presque impossible à éradiquer puisqu'un nouveau plant pousse sur le moindre morceau de racine.

## Parties utilisées

**L**es racines : la récolte des racines peut se faire au printemps avant la pousse des feuilles ou à la fin de l'automne.

Les feuilles : on prend les plus belles feuilles, après la floraison, puis on rabat les tiges au ras du sol. Les plants qui sont laissés à eux-mêmes plient sous le vent ou la pluie. Leurs feuilles sont donc moins belles.

## Historique

Les Grecs et les Romains employaient la consoude pour consolider, ressouder les os et les plaies. La tradition veut que la consoude ait été cultivée très tôt dans les jardins des monastères : on l'appelait « la rabouteuse ». Les Amérindiens s'en servaient contre la dysenterie et les ulcères d'estomac.

Puis sa gloire s'éclipsa peu à peu. Ce n'est qu'au cours de la première guerre mondiale que le phytothérapeute français, le

Dr. Henri Leclerc, tira parti de la consoude pour panser les brûlures des soldats.

## Utilisations

**Au jardin** : le purin de consoude éloigne les mouches blanches et les pucerons.

Recettes culinaires : il est préférable de frotter un linge sur la surface rugueuse des feuilles. De là, les jeunes pousses peuvent être ajoutées crues aux salades. Elles peuvent aussi être apprêtées en potage. La valeur nutritive de la consoude est 7 fois plus grande que celle du soja.

**Crêpes** : Faire une pâte à crêpes très liquide. Coller deux belles feuilles de consoude l'une contre l'autre, dos à dos, les tremper dans la pâte et les déposer dans une poêle graissée très chaude. Elles doivent être saisies par la chaleur. Cuire jusqu'à ce que ce soit bien doré des deux côtés.

Dégustez chaudes ces crêpes au goût de sole.

## Utilisations médicinales

1) Une feuille fraîche, froissée, soulage les piqûres d'insectes.

2) Une recette simple de pommade de consoude :

4 à 6 racines hachées menu.

Mettre à cuire dans 250 g de saindoux.

Laisser reposer une nuit.

Réchauffer le lendemain, tamiser sur un linge et presser.

Remplir des petits pots qu'on conserve au réfrigérateur.

Cette pommade est sensationnelle pour traiter les blessures, coupures, brûlures chez l'homme et les animaux.

J'utilise un onguent de consoude à la maison pour tous les petits bobos que l'on se fait en travaillant au jardin, dans le bois, en faisant de la mécanique. J'en offre aussi aux amis dont les enfants s'égratignent les genoux tout l'été à bicyclette.

3) Pour aider, de l'intérieur, à ressouder des os cassés ou pour aider à prévenir l'ostéoporose, on fait une tisane de feuilles de consoude. On met 5 cu. à soupe ou 2 feuilles fraîches de consoude dans 1 litre

d'eau. On laisse infuser 6 heures. Boire la 1ère tasse de tisane à jeun, et le reste dans la journée.

4) En gargarisme, la tisane de feuilles de consoude est utile contre les maux de gorge, les saignements des gencives, les feux sauvages.

5) Entorses : on couvre tout de suite l'articulation d'un cataplasme fait de consoude râpée imbibée d'huile d'olive.

## Cas

**U**ne amie s'est brûlé les mains avec de l'eau bouillante sucrée la semaine dernière. Elle a immédiatement envoyé quelqu'un au jardin chercher des feuilles de consoude qu'elle a enroulées autour de ses mains, comme des mitaines. Je l'ai vu hier, aucun signe de brûlure.

## Avertissement

**N**ote de Danièle Laberge : Il y a une controverse au sujet de l'utilisation de la consoude par voie interne. Certains mettent en cause son contenu en pyrrolizidine. On sait que la plus grande concentration de cet élément se retrouve dans les racines et les jeunes feuilles; alors que dans les feuilles plus matures, il n'y a pas de problème. Si vous prenez la consoude par voie interne, vous pouvez donc choisir de préférence des feuilles matures. En utilisant la consoude par voie externe, il n'y a pas de problèmes, on peut utiliser les feuilles ou les racines.

## Solution du mois dernier

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

## J O U O N S E N S E M B L E . . .

### 1. Quel nombre manque ?

8 9 ? 14 18 23



### 2. Qui sera l'héritier du prince ?

Un prince oriental, grand amateur d'échecs, est sur son lit de mort et se préoccupe de léguer son immense fortune à l'un de ses trois fils. Cette fortune consiste tout entière en un jeu d'échecs de diamants et de rubis.

Il décide de conner le jeu à celui de ses fils qui saura jouer moitié autant de parties d'échecs qu'il lui reste de jours à vivre.

Le fils aîné refuse, disant qu'il ignore combien de jours il lui reste à vivre.

Le suivant refuse pour la même raison.

Le plus jeune accepte. Comment s'y prend-il ?



### 3. Où est caché le trésor ?

Sur le point de mourir, un vieil avare s'avise que sa fille, qui est en voyage, ne sait pas où il a dissimulé son magot. Il n'ose confier à quiconque, ni de vive voix ni par écrit, le secret de sa cachette. Il se décide pourtant à donner à un voisin la lettre suivante pour qu'il la remette à sa fille à son retour :

Ma chère fille,

Avant de mourir, je veux te dire où se trouve ce que je te laisse. Grâce aux indications que tu trouveras ci-après, et que je te fais parvenir par le biais de notre voisin de droite, tu n'auras pas grandes difficultés à entrer en possession de ton héritage.

Ton père affectionné.

L H E T A T O T  
E A E T U F E U  
H M T E E N O M  
S E E R S C E R  
E C D M O O A A  
L R A E A I U C  
A A D L L R S S  
E V C E I E C I

À son retour, la fille se gratte la tête, essaie vainement de comprendre le message et, après quelques essais infructueux, réfléchit que la solution doit pourtant être très simple. Elle relit attentivement l'ensemble de la lettre et soudain elle a une illumination. Le secret du message était simple, en effet. À votre tour, pouvez-vous découvrir où est caché le trésor ?

**Solutions à la page 10**

## LA ROUTE DU BONHEUR

### J'exprime la totalité de mon être

Nous croyons parfois qu'il nous manque quelque chose pour être heureux : un coin au soleil, un bon emploi, une relation amoureuse, un ami, un enfant. Nous renforçons cette croyance en devenant malheureux et en faisant reposer notre joie sur ce qui est extérieur à nous. Il est difficile de se débarrasser de ces croyances parce qu'elles sont communément admises et que nous ne les remettons jamais en question. Ainsi, il est considéré normal de souffrir de la solitude et de rechercher notre unité à travers une seule personne. Ce désir d'unité est présent en chacun de nous. Nous nous y prenons cependant de manière bien singulière pour l'atteindre. Nous nous identifions à un objet extérieur et nous nous y perdons allègrement. Ou encore, nous croyons faire preuve d'équilibre en multipliant les objets qui contribuent à établir notre identité. Nous ne pensons pas que ce qui pourrait nous redonner un sentiment d'unité se trouve à l'intérieur de nous, dans cet endroit commun à tous, là où les barrières corporelles se dissolvent. Nous dépensons beaucoup d'énergie à chercher à la mauvaise place et si peu pour sonder le seul lieu qui pourrait nous donner satisfaction : nous-mêmes. Ne perdons plus de temps, remontons à la source.

### N'oubliez pas!

*Vendredi soir le 19 juillet et  
samedi le 20 juillet de midi  
à 3 heures A.M.:*

### La Grande Fête du Val

■ *Bingo le vendredi soir*  
■ *Samedi: jeux et  
maquillages pour les enfants*  
*Tournoi de cartes*  
*l'après-midi*  
*Épluchette de blé d'inde*  
*Musique et danse en soirée*  
**On vous attend !**

*Je travaille toujours en fonction des besoins  
de mes clients.*

#### Jeanne Guillemette

Agent en assurance de personnes

398, chemin Piopolis  
Piopolis (Québec)  
G0Y 1H0

Bur. : (819) 583-2258

Rés. : (819) 657-4426

Télécopieur : (819) 657-4426



**Assurance vie  
Desjardins-Laurentienne**

*Depuis que nous sommes voisins, j'ai appris à apprécier  
la beauté et la paix de ce beau coin de pays  
qu'est Val-Racine.*

## C H R O N I Q U E   D U   F U T U R

## Un réfrigérateur... au son?

Si la musique adoucit les moeurs, elle modère aussi la température : les ondes sonores peuvent bel et bien transporter la chaleur !

Pour le physicien, le son est essentiellement mouvement : l'onde sonore se caractérise par un mouvement oscillant de chaque molécule qui la forme, oscillation qui se propage de proche en proche aux molécules voisines. Ce mouvement de va-et-vient fait que les molécules se trouvent tour à tour comprimées puis détendues. De là, des alternances de pression et de dépression qui sont liées à l'onde sonore elle-même. Or conformément aux lois de la physique, toute compression s'accompagne d'un échauffement, et toute détente d'un refroidissement. Comme nous l'avons appris à l'école, la température d'un gaz est directement proportionnelle à sa pression...

Dans le cas de l'onde sonore, ce phénomène de variation de pression, ou d'écart de température est pratiquement imperceptible dans un milieu comme l'air ou l'eau. Mais dans certaines conditions et en utilisant certains plastiques à très haute vis-

cosité, on peut créer un transfert de calories d'un point à un autre.

On établit à l'intérieur d'un tube hermétique une onde stationnaire; les molécules, en oscillant, absorberont la chaleur à une extrémité du tube pour la libérer de l'autre côté, créant ainsi un réfrigérateur original, n'ayant comme seule pièce mobile qu'une membrane vibrante.

On teste déjà en laboratoire des réfrigérateurs thermoacoustiques dont le seul point faible est, actuellement, le rendement. Gardons toutefois en mémoire que les premiers moteurs à essence consommaient 5 fois plus de carburant que ceux d'aujourd'hui. Le réfrigérateur thermoacoustique n'en est qu'à ses débuts. Si on peut augmenter son rendement sans rien lui ôter de sa simplicité, nous pourrions profiter de tous ses avantages : pas de pièces mobiles, pas de moteur ou de compresseur, pas de fréon ni aucun de ces gaz CFC qui seraient dangereux pour la couche d'ozone, rien que de la musique...

Source : Science & Vie, no 943, avril 1996, p.58-62.

## L'arbre purificateur

Une équipe de scientifiques britanniques vient de mettre au point un système d'épuration de l'eau qui utilise les principes actifs de la graine d'un arbre indien, Moringa oleifera. Broyées, les graines de moringa désinfectent l'eau boueuse d'un fleuve ou d'une rivière, qui deviendrait potable en une heure. Un espoir pour les pays du tiers

monde, qui pourraient cultiver cet arbre. Le moringa a le triple avantage de pousser en terrain peu fertile, sans beaucoup de soins, et d'être productif au bout d'un an. Outre ses graines, il offre des feuilles et des fleurs riches en protéines, en vitamines A et C, en calcium et en fer.

Source : Science & Vie, no 943, avril 1996.

## S O L U T I O N   D E S   J E U X

1- Le nombre manquant est le 11.  $8 + 1 = 9$  /  $9 + 2 = 11$  /  $11 + 3 = 14$  /  $14 + 4 = 18$  /  $18 + 5 = 23$ . garçons. Nulle autre combinaison ne rencontre toutes les conditions.

■ ■ ■

2- Le plus jeune, qui est aussi le plus futé, se dit tout simplement qu'il n'a pas besoin de connaître le nombre de jours qu'il lui reste à vivre. Il n'a qu'à promettre à son père de jouer une partie d'échecs tous les deux jours, jusqu'à la fin de sa vie, et il est certain de mériter son héritage...

3- La clé de l'énigme était sans le première partie de la lettre. Il suffisait de s'arrêter sur les mots « par le biais...de droite. » Si vous lisez le message en biais, en commençant par la droite, vous déchiffrez : T-OU-TEM-AFOR-TUNEA-etc... Toute ma fortune a été cachée sous la troisième marche de l'escalier de la cave.

## L E V A L - R A C I N E

Merci à tous ceux et celles qui ont participé à ce numéro : Guy Boulanger, ptre, Marielle Duquette, Benoît Hallé, Nadia Piéret, Lorraine Plante et Raymonde Plante, 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.

Remerciement 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.

Dépôt légal : ISSN : 1181-7384

*N'oubliez pas la  
Grande Fête du Val*

*Vendredi soir  
19 juillet  
et samedi 20 juillet  
toute la journée*

*Du plaisir pour  
tous!*