



LE FRANCILOIS



Bonjour l'automne

MOT DU MAIRE



Chers citoyens et citoyennes,

La saison estivale est à toute fin pratiquement terminée malgré le fait que Dame Nature semble avoir encore de belles journées en réserve!

Il est quand même temps de penser à nos travaux automnaux en préparation de l'hiver que nous ne pourrons pas éviter. C'est ce à quoi nos employés municipaux s'attarderont dans les semaines à venir.

Comme vous avez pu le constater, ces derniers mois ont été pour notre municipalité des mois remplis de défis et de réalisations. Entre autre, la réouverture de la bibliothèque qui a eu lieu le 7 septembre et dont le conseil municipal est fier du nouvel aménagement et des nouveautés mises en place et à venir.

Nous voulons remercier grandement la nouvelle coordonnatrice Cynthia Jobin qui a effectué le réaménagement et qui a apporté un vent de fraîcheur avec de nouvelles idées. Son implication a été primordiale à la belle réussite de ce projet et elle s'est entouré d'une équipe joviale et dynamique pour vous recevoir convivialement pour l'emprunt de vos livres ou lors de votre participation à différentes activités à venir. N'oubliez pas de faire découvrir la bibliothèque aux jeunes et moins jeunes lors des différents événements.

En terminant, pour être à l'affût des nouveautés de la vie municipale, je vous invite à consulter régulièrement le site internet de la municipalité ainsi que la page Facebook.

Au nom du conseil municipal et en mon nom personnel, je souhaite à chacun d'entre vous un bel automne.



Pascal Thérout,
Maire

TEXTE INTÉGRAL

IMPORTANT



CUEILLETTE DE FEUILLES AUTOMNALES

La collecte de feuilles automnales aura lieu le **MARDI 19 NOVEMBRE** prochain sur tout le territoire de la municipalité. Important, n'insérez rien d'autres que des feuilles dans les sacs à ordures.

CHANGEMENT D'HEURE

N'oubliez pas de changer votre heure. À l'automne, nous devons reculer l'heure pour revenir à l'heure normale de l'Est. Le passage à l'heure normale ou heure d'hiver au Québec aura lieu dans la nuit de samedi à dimanche du 2 au 3 novembre 2019. Profitez du changement d'heure pour remplacer les piles de vos avertisseurs de fumée et pour vérifier le bon fonctionnement de ceux-ci.



AQUEDUC

Prenez note que le 1er et 2 octobre prochain, nous procéderons à la purge des bornes du réseau d'aqueduc. L'eau sera brouillée et impropre à la consommation la journée même des travaux ainsi que les deux (2) jours suivants.

Nous vous suggérons d'attendre avant de boire l'eau et d'effectuer votre lessive ou de prévoir à l'avance la lessive et l'approvisionnement en eau dont vous aurez besoin. En cas de pluies fortes, les travaux seront décalés d'une journée.



COLLECTE DES ENCOMBRANTS

La cueillette des encombrants sera effectuée pour TOUS les secteurs **jeudi le 24 octobre 2019**. Veuillez prévoir de mettre vos encombrants sur le bord du chemin la veille, car ils peuvent passer dans votre secteur tôt le matin. Tous les déchets autres qu'il y a dans des remorques ne seront pas ramassés. Les déchets **doivent être au sol**. **Prenez note qu'aucun pneu ne sera ramassé lors de cette collecte**. Voici une liste de plusieurs matériaux qui ne sont pas ramassés lors de l'enlèvement des encombrants et certaines solutions à vos problèmes:

1. Vous rénovez, vous construisez, vous démolissez...

Note: Veuillez prendre note que les matériaux secs provenant de travaux de démolition, de rénovation ou de construction **sont exclus** de cet enlèvement.

Solution: Vous pouvez louer des conteneurs auprès de la **Régie de gestion des matières résiduelles** du Bas Saint-François en composant le **819-395-5096**.

2. Vous avez des batteries d'automobiles...

Solution: Informez-vous près de chez-vous car la plupart des garages acceptent de reprendre les vieilles batteries.

3. Vous avez des pneus qui ne serviront plus...

Solution: Informez-vous près de chez vous car la plupart des centres de pneus acceptent de les reprendre. (Exemple: Centre de pneus GCR situé sur le boulevard Lemire à Drummondville).

4. Vous avez beaucoup de métaux...

Solution: Veuillez téléphoner à des ferrailleurs de votre région afin qu'ils puissent ramasser les métaux **avant** l'enlèvement des encombrants.

5. Vous avez des encombrants ménagers...

Note: Nul ne peut déposer lors de l'enlèvement des encombrants, tous contenants munis d'un couvercle, d'une porte ou de tout autre dispositif de fermeture, à moins d'avoir au préalable enlevé les portes, les couvercles de façon à ce qu'aucun enfant ne puisse, en s'y introduisant, y rester enfermé.

* **Veuillez prendre note que les articles tels que:** cuisinières, téléviseurs et autres meubles doivent être déposés au chemin le plus tôt possible la veille de l'enlèvement afin de permettre aux récupérateurs de les ramasser.

*** Tous les appareils électroménagers**

(réfrigérateur, congélateur, climatiseur, etc.) qui contiennent des halocarbures ne seront pas ramassés. Selon la disposition particulière retrouvée à l'article 14 du règlement sur les halocarbures, nous ne sommes plus en mesure de prendre ces appareils lors de la collecte des encombrants.

6. Vous avez des branches d'arbres...

Note: Vous devez couper vos branches et les attacher de façon à ne pas excéder la longueur **d'un (1) mètre**. Pour les feuilles mortes ou autres résidus du même genre, ils doivent être ensachés dans des sacs hydrofuges.

7. Vous avez des objets lourds...

Note: Les matières résiduelles telles que la pierre, le béton, la terre ou tout autre rebut semblable **ne seront pas ramassées**. Voici donc quelques solutions afin d'éviter que certains objets restent en bordure du chemin: vous pouvez les enterrer ou vous informer auprès d'une carrière.

8. Vous avez des substances dangereuses...

Note: Veuillez prendre note qu'il est interdit de déposer des substances dangereuses telles que: peinture, teinture, huile, graisse ou autres matières semblables ainsi que des récipients contenant ces matières.

Solutions: Rapportez vos contenants de peinture et teinture dans des endroits où il vous est possible d'en acheter.

Merci de votre collaboration !

R. G. M. R. du Bas Saint-François

ASS. PERSONNES PROCHES AIDANTES

Gestion du stress, et si un jour ça m'était utile...

« Ma tante obtiendra son congé de l'hôpital d'ici quelques jours. Elle avait été hospitalisée à la suite d'une fracture de la hanche. Comme c'est moi qui en prends soin, son retour chez elle m'occasionne beaucoup de stress. Je crains que cette situation m'exige beaucoup de temps et d'énergie. J'ai peur de ne pas y arriver; j'ai également une famille à m'occuper. »

Une personne peut devenir proche aidante du jour au lendemain, tout comme ce rôle peut s'immiscer progressivement dans sa vie. Dans un cas comme dans l'autre, il est fréquent que le proche aidant vive du stress. Il importe donc de reconnaître les signes qui peuvent témoigner de la présence d'un stress nuisible pour apprendre à le gérer de façon plus efficace: sentiment d'être débordé, troubles de l'appétit et du sommeil, difficulté dans la prise de décision éclairée, humeurs changeantes, etc. Tolérer le stress peut nuire à la qualité de vie et conduire à l'épuisement.

Voici quelques trucs et pistes de réflexion:

- Offrez-vous des moments de détente (marche, yoga, méditation, etc.)
- Prenez du recul pour vous permettre d'identifier les éléments qui sont source de stress.
- Identifiez les solutions possibles et évaluez les avantages et les inconvénients pour chacune d'elles.
- Participez à un atelier sur la gestion du stress.

Vous vivez une situation similaire ou vous connaissez quelqu'un qui vit cette situation? Contactez l'Association des personnes proches aidantes de Bécancour-Nicolet-Yamaska au **1 855 350-0076** pour obtenir de l'information, pour être soutenu ou encore pour être guidé tout au long de votre rôle de proche aidant. De plus pour connaître les ressources de votre secteur, consultez le www.lappuicdq.org.
Nous sommes là pour vous!

CLUB DE L'ÂGE D'OR

Prochaines activités

Septembre

Vendredi le 27 septembre au centre communautaire: VIE-ACTIVE de 10h00 à 11h15 et activités de groupe de 13h00 à 15h30. Resp. Christiane Lascelle 450-568-0534.

Octobre



Mercredi le 2 octobre, BRUNCH de la rentrée au centre communautaire. Le prix est à déterminer. Bienvenue à tous les membres.

Vendredi le 4 octobre au centre communautaire: VIE-ACTIVE de 10h00 à 11h15 et activités de groupe de 13h00 à 15h30. Resp. Christiane Lascelle 450-568-0534.

Mercredi le 9 octobre, SCRABBLE DE GROUPE au centre communautaire à 13h00. Apporter votre jeu et un dictionnaire. Resp. Micheline Bédard 450-568-0621.

Vendredi le 11 octobre au centre communautaire: VIE-ACTIVE de 10h00 à 11h15 et activités de groupe de 13h00 à 15h30. Resp. Christiane Lascelle 450-568-0534.

Mercredi le 16 octobre, BINGO au centre communautaire à 19h00. 500\$ en prix.

Vendredi le 18 octobre au centre communautaire: VIE-ACTIVE de 10h00 à 11h15 et activités de groupe de 13h00 à 15h30. Resp. Christiane Lascelle 450-568-0534.

Vendredi le 25 octobre au centre communautaire: VIE-ACTIVE de 10h00 à 11h15, pas de jeu en après-midi car on prépare la salle pour le souper d'halloween et soirée de danse. Souper à 17h30 suivi de la danse au son de la musique de Yvon Blouin. Le menu et prix sont à déterminer. Apportez vos consommations et c'est ouvert aux non-membres.

Mercredi le 30 octobre, SCRABBLE DE GROUPE au centre communautaire à 13h00. Apporter votre jeu et un dictionnaire. Resp. Micheline Bédard 450-568-0621.

Novembre

Vendredi le 1er novembre au centre communautaire: VIE-ACTIVE de 10h00 à 11h15 et activités de groupe de 13h00 à 15h30. Resp. Christiane Lascelle 450-568-0534.

Mercredi le 6 novembre, SCRABBLE DE GROUPE au centre communautaire à 13h00. Apporter votre jeu et un dictionnaire. Resp. Micheline Bédard 450-568-0621.

CLUB DE L'ÂGE D'OR

Mercredi le 6 novembre, BINGO au centre communautaire à 19h00. 500\$ en prix.

Vendredi le 8 novembre au centre communautaire: VIE-ACTIVE de 10h00 à 11h15 et activités de groupe de 13h00 à 15h30. Resp. Christiane Lascelle 450-568-0534.

Mercredi le 13 novembre, SCRABBLE DE GROUPE au centre communautaire à 13h00. Apporter votre jeu et un dictionnaire. Resp. Micheline Bédard 450-568-0621.

Vendredi le 15 novembre au centre communautaire: VIE-ACTIVE de 10h00 à 11h15 et activités de groupe de 13h00 à 15h30. Resp. Christiane Lascelle 450-568-0534.

Mercredi le 20 novembre, SCRABBLE DE GROUPE au centre communautaire à 13h00. Apporter votre jeu et un dictionnaire. Resp. Micheline Bédard 450-568-0621.

Mercredi le 20 novembre, BINGO au centre communautaire a 19h00. 500\$ en prix.

Vendredi le 22 novembre au centre communautaire: VIE-ACTIVE de 10h00 à 11h15, pas de jeu en après-midi car on prépare la salle pour le souper et soirée de danse. Souper à 17h30 suivi de la danse au son de la musique de Yvon Blouin. Le menu et prix sont a déterminer. Apportez vos consommations et c'est ouvert aux non-membres.

Mercredi le 27 novembre, SCRABBLE DE GROUPE au centre communautaire à 13h00. Apporter votre jeu et un dictionnaire. Resp. Micheline Bédard 450-568-0621.

Vendredi le 29 novembre au centre communautaire: VIE-ACTIVE de 10h00 à 11h15 et activités de groupe de 13h00 à 15h30. Resp. Christiane Lascelle 450-568-0534.

Décembre



Mercredi le 4 décembre, SCRABBLE DE GROUPE au centre communautaire à 13h00. Apporter votre jeu et un dictionnaire. Resp. Micheline Bédard 450-568-0621.

Vendredi le 6 décembre au centre communautaire: SOUPER DE NOËL de l'âge d'or à 17h30. Plusieurs prix de présence et collation en fin de soirée. Un vin sera servi à l'accueil. Menu et prix à déterminer. Apporter votre vin et consommations pour le souper et la soirée. Réservez tôt, seulement 160 places disponibles. Pour les membres seulement.

Mercredi le 11 décembre, SCRABBLE DE GROUPE au centre communautaire à 13h00. Apporter votre jeu et un dictionnaire. Resp. Micheline Bédard 450-568-0621.

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Après cinq mois de travail, autant physique qu'intellectuel, les portes de la bibliothèque sont enfin réouvertes. Tant d'efforts et d'énergie ont été déployés pour faire de cet endroit un lieu agréable à côtoyer. J'espère que vous aurez autant de plaisir à venir nous rendre visite, que j'en ai eu à créer des espaces pour tout un chacun. Les enfants peuvent prendre le temps de fouiner et de regarder quelques albums, confortablement installés, alors que leurs parents feuilletent un livre ou une revue dans le coin lecture.

Plusieurs nouveautés livresques ont fait leur apparition, et nous en attendons au moins vingt-six autres ce mois-ci. Nous avons aussi reçu les deux premiers numéros des revues Sentier Chasse-Pêche et Géo Ado ainsi que le premier numéro des revues Pomme d'api et National geographic traveler.

Au mois d'août, j'ai donné deux soirées de formation pour les bénévoles qui vous accueilleront. Ce sont des gens souriants, accueillants et chaleureux. Ils sont tous nouveaux, alors soyez indulgents envers eux, envers nous.

Je tiens aussi à remercier tous ceux qui sont venus à la journée de réouverture visiter l'endroit, louer des livres, s'abonner, faire des dons et écouter les histoires que j'ai racontées. J'ai entendu que de beaux commentaires positifs qui m'ont grandement fait chaud au cœur.

N'oubliez pas que tout le monde peut y être membre. La gratuité s'applique aux gens résidant à Saint-François-du-Lac, Pierreville et Odanak. Les gens de l'extérieur peuvent aussi venir louer des livres et participer aux activités en payant un abonnement annuel de 5\$ individuel et de 10\$ familial.

Prenez note que l'horaire n'est plus la même. Voici maintenant nos heures d'ouverture:

Mardi: 18h à 20h
Jeudi: 18h à 20h
Dimanche: 9h à 12h

Au plaisir de vous voir,

Cynthia Jobin
coordonnatrice, et toute l'équipe de la bibliothèque



ACTIVITÉS

AVIS AUX ARTISANS LOCAL

Le Salon des Artisans de St-Bonaventure

vous invite à sa 19e édition
Les 16 et 17 novembre prochain
De 10h00 à 16h30
Exceptionnellement au

**Centre Communautaire de Pierreville,
44, rue Maurault, Pierreville.**

Entrée gratuite Tirage de prix d'artisanat

Info : Jean-Pierre 819-469-4481

Sylvie 819-396-2799

Vélo électrique: quelles règles de circulation?

Vous l'avez sans doute remarqué: de plus en plus de vélos électriques circulent dans les rues du Québec. À Montréal, l'année passée, les stations de libre-service Bixi voyaient arriver leurs premiers modèles électriques. Cette année, c'est l'entreprise de transport Uber qui suit la tendance avec ses propres modèles.



Mais saviez-vous que certaines règles sont spécifiques à ce type de vélo?

Le vélo électrique est un vélo équipé d'un moteur qui permet d'assister le cycliste dans son effort. Lorsque le moteur est désactivé, le cycliste peut pédaler sur son vélo électrique comme sur un vélo traditionnel. Le moteur d'un vélo à assistance électrique doit avoir une puissance maximale de 500w et la vitesse du vélo ne peut pas excéder 32km/h. Le vélo électrique est différent d'un véhicule motorisé comme, par exemple, un scooter électrique, dont le moteur est plus puissant et la vitesse maximale plus élevée. D'autres règles s'appliquent à ce type de véhicule. Les vélos à moteur à essence restent, quant à eux, interdits sur les routes du Québec.

La plupart des obligations qui s'appliquent au vélo traditionnel s'appliquent aussi au vélo électrique. Par exemple, les écouteurs sont complètement interdits, y compris les dispositifs mains-libres pour téléphoner. Mais d'autres règles s'imposent pour un vélo électrique:

- par exemple, le port du casque est obligatoire, ce qui n'est pas le cas pour le vélo traditionnel.
- pour les conducteurs de moins de 18 ans, un permis de classe 6D (le permis scooter) est obligatoire pour pouvoir circuler sur un vélo électrique.

Là encore, en cas d'infraction, les amendes varient de 60\$ à 100\$.

Vous avez généralement le droit d'emprunter les pistes cyclables sur un vélo électrique. Toutefois, mieux vaut redoubler de vigilance: la très grande majorité des autres usagers ne rouleront peut-être pas à la même vitesse. Vous ne devez pas mettre la sécurité des gens en danger!

TEXTE INTÉGRAL



Soccer

La saison de nos Prédateurs s'est terminée la fin de semaine du 24 et 25 août avec le tournoi de fin de saison de la ligue amicale de soccer à Saint-François. Nous tenons à féliciter tous nos joueurs pour leur effort et leur détermination durant le tournoi et tout au long de l'été. Près de 2000 personnes se sont déplacées pour venir encourager leur athlète préféré durant le tournoi qui a eu lieu du 21 au 25 août dernier. Cet événement a été une réussite grâce à nos nombreux bénévoles et à nos généreux partenaires que nous tenons à remercier chaleureusement :

Équipements Forcier, Caisse Desjardins, NAOS corporation, Municipalité de Saint-François-du-Lac, BPN Environnement, Métro Rouillard, Conseil de bande d'Odanak, Construction Mathieu Laramée, Revêtement DG, Matériaux et surplus Lefebvre, Auto Action, Loutec, A.A Propane, Entreprises d'électricité D.A, Louis Plamondon, Restaurant Comme chez soi, Groupe 132, Chapiteaux Guy Pineault, Lafleur, Équipement de plaisance Boisvert, Fromagerie St-Guillaume, UPA, Pétroles A.A. Courchesne, Restaurant Ma Cabane, Festi-danse, Manoir des glaces, Mark & son coffee, Familiprix, Chevaliers de colomb, Mr François Gamelin, Mr Gilles Paul-Hus, Echelles CE Thibault, Ferme Actyves, Le boucher du village, Bar au vieux 38, Transport Stéphane Plante

Nous voulons aussi remercier nos entraîneurs : Mikael et Ariane Laneuville, Myriam Achhammer, Émile Petit, Anthony Thérout, Leila et Alexis Clément, Sarah-Maud et Mérédith Plante, Amélie Gamelin, Kylie-Anne Côté, Louis-Pierre Michaud ainsi que Chloé Verville pour leur implication et leur dévouement. Une mention spéciale à notre arbitre en chef Vincent Kiopini qui, encore une fois, a fait un travail remarquable!



Voyage au Centre Bell en autobus

Quand : Samedi le 9 novembre 2019

Prix : Enfants 20\$, Adulte 70\$

Heure de départ : 15h00 du Centre Communautaire

Pour réservation : Danielle Laramée (450) 494-9461

TEXTE INTÉGRAL

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE



Dîner communautaire animé

Mercredi le 23 octobre à la salle communautaire de Saint-François-du-Lac, au 10 rue du centre communautaire, au coût de 10.00\$ par personne. Inscription avant le 18 septembre 2019, appelez au centre d'action bénévole au 450-568-3198.

Comptoir alimentaire et inscription

Comptoir mardi le 3 septembre ainsi que le 17 septembre à 12h30 à la salle communautaire de Saint-François-du-Lac. Les inscriptions se feront au plus tard jeudi le 29 août 16h pour le comptoir du 3 septembre ainsi que lundi le 16 septembre 11h pour le comptoir du 17 septembre.

Comptoir mardi le 1er octobre, 15 octobre ainsi que 29 octobre, à 12h30 à la salle communautaire de Saint-François-du-Lac. Les inscriptions se feront au plus tard lundi 30 septembre 11h pour le comptoir du 1er octobre, jeudi 10 octobre 16h pour le comptoir du 15 octobre et lundi 28 octobre 11h pour le comptoir du 29 octobre.

40e anniversaire du CAB

Toute la population est invitée à venir célébrer avec nous les 40 ans d'existence du Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre. Le tout se déroulera le samedi 5 octobre prochain à la salle communautaire de Baie du Febvre lors d'un 4 à 7 sous forme de cocktail dînatoire. Le comité du 40e formé de bénévoles et employés du Centre d'action bénévole ont mis en commun leurs talents, leur temps et leur cœur pour vous concocter cet événement commémoratif!

Parlez-en à votre famille, vos amis et voisins car nous souhaitons rejoindre le plus de gens possible qui ont côtoyé le Centre d'action bénévole à travers ses 40 années d'existences! Coût: 20\$/personne, réservation avant le 27 septembre. Appelez au 450-568-3198 pour vous inscrire. Nous vous attendons en grand nombre!

RÈGLEMENT IMPORTANT

Selon l'article 4.4.3.2 du règlement de Zonage

Voici la réglementation:

4.4.3.2 Abri d'auto saisonnier

Un abri d'auto saisonnier doit respecter les exigences suivantes :

- a) il doit être érigé sur un espace de stationnement ou sur une allée d'accès au stationnement;
- b) il doit être tenu propre et en bon état de conservation et doit être ancré solidement au sol;
- c) seuls sont acceptés comme revêtement, la toile, la toile synthétique, le polyéthylène de 6mm ou plus d'épaisseur ou tout autre matériau similaire;
- d) il doit être fait d'une charpente métallique tubulaire démontable fabriquée industriellement, recouverte d'un seul matériau approuvé et avoir une capacité portante suffisante permettant de résister aux accumulations de neige;
- e) il peut être installé du 1 octobre d'une année au 30 avril de l'année suivante et doit être désinstallé COMPLÈTEMENT entre temps;
- f) un maximum de deux abris d'auto saisonniers est autorisé par terrain;
- g) il doit être installé à une distance minimum d'un mètre cinquante (1,50 m) d'une borne-fontaine, du trottoir et de la ligne de terrain avant et à l'extérieur du triangle de visibilité;
- h) il doit également être installé à une distance minimum de deux mètres (2 m) d'un fossé ou d'une ligne de rue selon le cas;
- i) l'abri doit servir au stationnement d'un maximum de deux véhicules automobiles.
- j) les abris d'auto sont limités à une hauteur maximale de deux mètres cinquante (2,50 m);
- k) la distance minimale d'une ligne latérale ou arrière de terrain est de un mètre (1 m);
- l) Les abris d'auto temporaires sont limités à une superficie cumulative de cinquante mètres carrés (50 m²).



La police tient à rappeler quelques **consignes de sécurité** aux parents et aux enfants qui sillonneront les rues, jeudi soir, pour récolter des bonbons d'Halloween.

Pour s'assurer que les enfants soient bien visibles lorsqu'ils circuleront, il est conseillé de choisir des vêtements aux couleurs claires munis de bandes réfléchissantes. Le costume devrait être court pour éviter que l'enfant trébuche et il est préférable de se maquiller plutôt que de porter un masque afin de bien voir et de bien entendre. Il est aussi recommandé d'apporter une lampe de poche.

Au cours de la soirée, les enfants devraient toujours:

1. Déterminer un trajet et une heure de retour avec leurs parents;
2. Rester en groupe ou avec l'adulte accompagnateur;
3. Ne jamais entrer dans les maisons, toujours attendre à l'extérieur;
4. Ne jamais suivre un inconnu, qu'il soit en voiture ou à pied, refuser de s'approcher d'un véhicule ou d'y monter sans la permission de ses parents;
5. Parcourir un seul côté de la rue à la fois et éviter de traverser inutilement;
6. Traverser les rues aux intersections et respecter la signalisation routière;
7. Vérifier avec ses parents les friandises reçues pour s'assurer de pouvoir les manger sans danger.

Enfin, les policiers ainsi que la Société de l'assurance automobile du Québec demandent la collaboration des automobilistes qui devront être particulièrement prudents et vigilants.

GRAINES DE COURGE

Les principales vertus des **Graines de courge**

Santé du cœur
– Magnésium

**Le zinc pour stimuler
l'immunité**

Acides gras oméga-3
d'origine végétale

Santé de la prostate



**Effets
antidiabétiques**

Bienfaits pour les femmes
ménopausées

**Santé du cœur
et du foie**

Bienfaits anti-inflammatoires

Le tryptophane pour un sommeil
réparateur

French.Mercola.com

© iStock.com / Gary Alvis

Découvrez tous les bienfaits incroyables des graines de courge.

Si vous avez envie d'un en-cas croquant qui soit aussi un aliment extrêmement sain, optez pour les graines de courge.

Avec leurs nombreux nutriments, allant du magnésium et du manganèse au cuivre, en passant par les protéines et le zinc, les graines de courge sont de véritables bombes nutritionnelles miniatures. Elles contiennent également des composés végétaux, les phytostérols, et des antioxydants piègeurs de radicaux libres, qui peuvent stimuler votre santé.

Comme ce sont des graines riches en fibres, elles permettent d'augmenter vos apports en fibres et d'atteindre la quantité idéale de 50 grammes pour 1000 calories consommées.

Cerise sur le gâteau, les graines de courge sont très faciles à transporter et n'ont pas besoin d'être conservées au frais, elles font donc un en-cas très pratique à emporter partout et peuvent être grignotées aussi à la maison, à tout moment de la journée.

TEXTE INTÉGRAL

LÉGUMES D'AUTOMNE

Vous avez tout à gagner de cuisiner des légumes d'automne. En plus d'être délicieux et réconfortants, ils sont truffés de bienfaits.

En voici 10.

1-Ail: l'ail fait partie de la famille alliacée, c'est donc un puissant antioxydant. Il aide à prévenir les maladies reliées au vieillissement et surtout les cancers du système digestif. À noter: ses composantes antioxydantes sont plus actives lorsque l'ail est cru. Pour conserver les bienfaits, ajoutez-le 20 minutes avant la fin de la cuisson de votre plat.

2-Betteraves: Voilà un légume coloré rempli lui aussi d'antioxydants. Sa pelure en contient trois fois plus que sa chair! Assurez-vous simplement d'enlever la partie rugueuse près de la tige et de la laver correctement avant de la faire cuire.

3-Carotte: la carotte est une excellente source de vitamine A. On dit qu'elle est bonne pour les yeux, c'est vrai! Mais elle est aussi nécessaire à la bonne santé des dents, des os et de la peau.

4-Céleri rave: peu connu, le céleri rave est néanmoins une bonne source de vitamine K, qui aide à la coagulation du sang. Il s'agit aussi d'une source de potassium, essentiel pour la santé du système digestif et des muscles. À savoir: une demi-tasse de céleri rave râpé contient plus de potassium qu'une demi-banane.

5-Chou rouge: cet aliment est bon pour la prévention du cancer et des maladies chroniques. Pour ne pas perdre ses bienfaits antioxydants, il est mieux de consommer l'eau ou l'huile dans laquelle il est cuit. Le manger cru est la meilleure option. À savoir: le cœur du chou contient un concentré de nutriment. Râpez-le pour vos salades ou ajoutez-le à vos soupes.

6-Courges: toutes les sortes de courges sont très nutritives. En plus d'être dotées de bêta-carotène, de fer et de folate, elles comprennent de la zéaxanthine et de la glutéine; deux éléments reliés à la diminution du risque de dégénérescence maculaire de la cataracte.

7-Panais: manger du panais vous procurera des fibres, du fer et beaucoup d'antioxydants. Il contient également de l'acide folique bénéfique pour le système nerveux.

8-Pommes de terre: la pomme de terre contient beaucoup de potassium; deux fois plus que la banane. Dégustez là avec la pelure; elle constituera alors une excellente source de fibres et une source de protéines...en plus d'éviter la corvée d'épluchage!

9-Rutabaga: le rutabaga fait partie de la famille des crucifères, très associée à la diminution du risque des maladies cardio-vasculaires et du cancer, mais aussi à la réduction du déclin cognitif.

10-Topinambour: ces petits légumes sont truffés de probiotiques, nécessaires au développement des probiotiques qui eux, aident à la bonne santé intestinale. Bon à savoir: ce légume peut causer des flatulences si vous n'êtes pas habitués d'en consommer. Consommez-le avec modération.

CONSEIL MUNICIPAL 2017-2021



MAIRE

Pascal Théroux : 450.880.0283

Siège #1 : Nathalie Gamelin 450.568.5838

Siège #2 : Jean Duhaime (pro-maire) 450.568.2425

Siège #3: Yves Plante 450.568.3949

Siège #4 : Daniel Labbé : 450.881.2493

Siège #5 : Réjean Gamelin : 450.568.2435

Siège #6: Anny Boisjoli : 450.494.0697

EMPLOYÉS MUNICIPAUX

Peggy Péloquin, Directrice générale et secrétaire-trésorière

Hélène Latraverse, Directrice générale et secrétaire-trésorière adjointe

Martine Nadeau, Secrétaire-réceptionniste

Marcel Niquet, Inspecteur municipal

Paul Piché, Journalier

Cynthia Jobin, coordonnatrice de la bibliothèque

Bibliothèque: 450.568.1130

Bureau municipal et location de salle: 450.568.2124

Télécopieur : 450.568.7465

Dossier animaux : SPA (Drummondville)

1.855.472.5700



PENSÉE

L'Automne nous montre combien il est beau de laisser les choses partir.
Spiri'vie