

# L'ÉCHO de/of The CANTLEY

Volume 30 n°9  
Avril / April 2019  
Gratuit / Free

Depuis / Since 1989  
Le journal communautaire de Cantley / The community newspaper of Cantley

L'ÉCHO de CANTLEY est une corporation à but non lucratif qui existe grâce au dévouement de ses bénévoles.

The ECHO of CANTLEY is a non profit organization that exists thanks to the dedication of its volunteers.



## Les championnats canadiens de ski de fond au Centre Nakkertok Nordique de Cantley

Photo : Wes Darou

Détails en page 26



Photo : Stephen Williams

Mot de votre Mairesse / A word from your Mayor . . . . .	4-5
Pages municipales / Municipal Pages . . . . .	6-9
Cantley 1889 . . . . .	18-19
Babillard communautaire / Bulletin Board . . . . .	21
Santé / Health . . . . .	26
Petites annonces / Classified Ads . . . . .	31

**L'Écho de Cantley :  
FIER MEMBRE DE / PROUD MEMBER OF**





L'ÉCHO de CANTLEY accepte de publier les articles et lettres de ses lecteurs. Toute soumission devrait être adressée à L'Écho de Cantley avec l'adresse et le numéro de téléphone de l'auteur.

The ECHO of CANTLEY agrees to publish articles and letters from readers on subjects of concern to them. All submissions must be addressed to the Echo of Cantley, and include the writer's address and phone number.

La politique de L'ÉCHO de CANTLEY est de publier tous les textes reçus. Cependant, nous ne pouvons pas garantir que nous les publierons tels qu'ils nous sont parvenus. L'Écho se réserve le droit de corriger et/ou d'abrégier certains textes. Tout texte contenant des propos diffamatoires, sexistes, racistes ou haineux sera rejeté.

The ECHO of CANTLEY policy is to publish all texts that it receives. However, we cannot guarantee that we will publish them as received. The Echo reserves the right to correct and/or edit some texts. Any text containing defamatory, sexist, racist or hateful comments will be rejected.

**Membres du conseil d'administration :**

Louise Dion-Simard, Joël Deschênes, Kristina Jensen, Chantal Turcotte, Serge Lafond, Colin Griffiths.

**Rédacteur en chef :** Joël Deschênes  
**Rédactrice française :** Louise Dion-Simard  
**Rédacteur anglais :** Wes Darou  
**Coordonnateur :** Marc Roy  
**Comptabilité :** Joël Deschênes  
**Publicité et petites annonces :** Joël Deschênes  
**Graphiste :** Ali Moayeri  
**Webmestre :** Joël Deschênes  
**Imprimerie :** Qualimax

**Collègues ou collaborateurs**

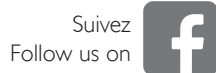
**À la rédaction :** Wes Darou, Joël Deschênes, Alexandra Ienco, Gustaaf Schoovaerts, Kasia Skabas, Radek Skabas, Brigitte Soroka, Chantal Turcotte, Kristina Jensen, Lina Duguay, Louise Laperrière, Gerry Burke, Julie Salvas, Andrée Martineau, Jacinthe Séguin, Suzanne Brunette St-Cyr, Marc Roy, Paule Bourbonnais, Judith Martineau, Anne-Marie Rozon, Rosemary Eden.

**À la révision :** Louise Dion-Simard, Kristina Jensen, Marc Roy, Céline Jetté, Louise Laperrière, Wes Darou, Colin Moses, Jeff Colin Kennedy, Brigitte Soroka, Isabelle Durocher, Marie-Josée Cusson, Paule Bourbonnais, Alison Delaney, Christine Fournier, Robin MacKay, Geneviève Desjardins, Liz Thompson, Lise Ménard, Julie Poirier, Stéphanie Leblanc, Rosemary Eden.

**Vous avez une nouvelle à nous communiquer** ou vous voulez nous faire part de vos commentaires?

Communiquez avec Marc Roy au **819 827-2828** ou par courriel à **articles@echocantley.ca**  
**Nous sommes à l'écoute de nos lecteurs!**

**www.echocantley.ca**



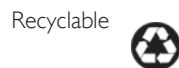
ISSN /08439311

L'ÉCHO de CANTLEY  
 188, montée de la Source  
 Boîte n°1, Comp. 9  
 Cantley (Québec) J8V 3J2

**Courriels - Email**  
 pub@echocantley.ca  
 articles@echocantley.ca  
 info@echocantley.ca

**Abonnement annuel**  
**Annual Subscription 50\$**

Fondé en 1989, L'ÉCHO de CANTLEY est une corporation à but non lucratif qui existe grâce au dévouement de ses bénévoles. Depuis sa création, nombre de bénévoles ont œuvré de diverses façons, et continuent de le faire, afin de produire un journal à l'image de notre communauté.



L'ÉCHO de CANTLEY est membre de



Subventionné par le ministère de la Culture et Communications



# Mon ami qui n'aime pas la moutarde

J'ai un ami qui déteste la moutarde, qui hait profondément ce condiment de toutes ses papilles gustatives. Tout aliment qui a été en contact avec le jaune poison est bon pour la poubelle, rien de moins. Son dégoût est génétique et jamais on ne pourra lui faire aimer cette petite graine pourtant si bonne pour la plupart d'entre nous.



Comment comprendre une telle aversion, je ne peux pas. Je me contente donc de l'accepter. Mon ami n'a pas à se justifier, il est comme ça, c'est tout. Il n'a jamais demandé à quiconque de faire comme lui ou de penser comme lui, mais si vous lui demandez pourquoi, il vous expliquera avec beaucoup de passion pourquoi il n'aime pas la moutarde.

Peut-être que c'est moi qui devrais me demander si c'est si bon que ça la moutarde, prendre une minute et remettre en question mes habitudes, mes convictions! Au fond, j'ai peut-être tort!

Pensez-vous qu'il pourrait un jour entrer dans un restaurant où l'on sert des sandwichs à la viande fumée (smoked meat) et tirer tout le monde à la Kalachnikov, juste parce qu'on

y offre de la moutarde? Peut-être qui si on lui répète que les « mangeux » de moutarde sont tous des terroristes et que leur but est que tout le monde en mange avec tout, peut-être qu'il le pourrait!

Je peux continuer à mettre de la moutarde dans mes hot-dogs et lui de la sauce barbecue et mon ami sera toujours mon ami, parce que de la moutarde c'est juste de la moutarde.

# My friend who does not like mustard

I have a friend who hates mustard, who deeply hates this condiment with all his taste buds. Any food that has been in contact with the yellow poison is good only for the trash. His disgust is genetic and we will never be able to make him love the little seed that tastes so good for most of us.

himself, he's like that and that's it. He never asked anyone to do like him or think like him, but if you ask him why, he will explain with great passion why he does not like mustard.

Maybe I should be the one who wonders if mustard is all that good, take a minute and question my habits, my convictions! In the end, I may be wrong!

Do you think he could one day enter a restaurant where

smoked meat sandwiches are served and shoot everyone with a Kalashnikov, just because mustard is offered? Perhaps if he is told that the mustard "eaters" are all terrorists and their goal is that everyone should eat it with everything, maybe he could!

I can keep putting mustard on my hot dogs while he puts BBQ sauce. My friend will always be my friend because mustard is only mustard.

How to understand such aversion – I cannot. So I am happy to just accept it. My friend doesn't have to justify

**PROCHAINES DATES DE TOMBÉE**

Numéro de mai 2019 : **18 avril**  
 Numéro de juin 2019 : **16 mai**

**UPCOMING DEADLINES**

May 2019 issue: **April 18**  
 June 2019 issue: **May 16**

## Placer une publicité dans L'Écho de Cantley,

c'est ouvrir vos portes à des milliers de clients ...

**Communiquez avec nous :**

**819 827-2828 pub@echocantley.ca**



# Le cadeau du temps

Kristina Jensen

Vient un temps où nous prenons conscience du fait que les plus beaux cadeaux ne viennent pas toujours joliment emballés dans du papier.

L'un des cadeaux les plus magnifiques que quelqu'un puisse nous offrir, c'est du temps.

Disponible en quantités limitées, le temps est précieux, c'est quelque chose que nous ne semblons jamais avoir en quantité suffisante, qui nous échappe fréquemment et qui est facilement gaspillé si nous ne sommes pas prudents.

En d'autres termes, nous avons seulement une certaine quantité de temps, soit 52 semaines par an, 168 heures par semaine, pas une seconde de plus, ni de moins.

La plupart d'entre nous tiennent le cadeau du temps pour acquis.

Mais nous sommes des personnes avisées!

Sans la petite armée de bénévoles dévoués qui nous gâtent avec le don du temps, mois après mois *L'Écho de Cantley* n'existerait pas. Carrément. Point final.

Donc, la Semaine de l'action bénévole (SAB), qui a lieu du 7 au 13 avril cette année, est l'occasion idéale de rendre hommage à nos bénévoles qui font partie des 12,7 millions de Canadiens qui font profiter la collectivité de leur temps et de leur talent.

La SAB 2019 se déroulera sous le thème **Le facteur bénévole : pour élever les collectivités.**

Nos bénévoles sont le vent dans nos voiles. Nous pouvons facilement compter les heures que vous consacrez à *L'Écho de Cantley*, mais les retombées de votre don de temps sont inestimables!

**Merci, merci, merci!**



Le président Barack Obama

« La meilleure façon de ne pas se sentir désespéré est de se lever et de faire quelque chose. N'attendez pas que de bonnes choses vous arrivent. Si vous sortez et faites de bonnes choses, vous remplirez le monde d'espoir, vous vous remplirez d'espoir. » — Barack Obama

Photo : Courtoisie de la Fondation Michelle and Barack Obama



President Barack Obama

“The best way to not feel hopeless is to get up and do something. Don't wait for good things to happen to you. If you go out and make some good things happen, you will fill the world with hope, you will fill yourself with hope.” — Barack Obama

Photo : The Michelle and Barack Obama Foundation

**Thank you, thank you, thank you!**

We simply can't say it enough!

# The Gift of Time

There comes a point in time when we realize that one of the greatest gifts that we could hope to receive does not come wrapped in pretty paper.

In fact, one of the most beautiful gifts that someone can offer us is the gift of time.

Available in limited quantities, time is a precious commodity in today's hustle and bustle world, something that we never seem to have enough of, something that often escapes us, and something that is easily wasted if we are not careful.

That is to say, we only have a limited amount of time at our disposal, 52 weeks a year, 168 hours per week. Not a minute more, not a second less.

Most of us take the gift of time for granted.

But, at the Echo of Cantley we know better!

Without the small army of dedicated volunteers who graciously spoil us month after month with the gift of their time, the Echo of Cantley would cease to exist. Period. Full stop.

Volunteer week, which runs from 7 – 13 April this year, is the perfect opportunity to acknowledge the contribution of our volunteers, who make up an important part of the 12.7 million Canadians who share their time and talents with their fellow citizens.

The 2019 edition of Volunteer Week features the theme: **The Volunteer Factor: Lifting Communities.**

We can't think of a more fitting image to honour the people who join forces to generate the wind beneath our wings. We can easily count the hours that our volunteers give to the Echo of Cantley, but the impact of the gift of your time defies measure!

SALON RACHEL  
Pour elle et lui

Web: [www.salonrachel.ca](http://www.salonrachel.ca)

845 Montée St-Amour  
Cantley, Qc, J8V 3E3  
(819) 671-3263  
[salonrachel@videotron.ca](mailto:salonrachel@videotron.ca)

Sur rendez-vous seulement  
Du mardi au samedi

**On vous prédit des économies**

CANTLEY | GATINEAU | LA PÊCHE | LOW | SAINT-ANDRÉ-AVELLIN | THURSO

**1 800 567-1129**

**PROMUTUEL ASSURANCE**

DEPUIS 1852 | [PROMUTUELASSURANCE.CA](http://PROMUTUELASSURANCE.CA)

NETTOYEUR

**St-Hous** 88

Une réputation fière et nette

SERVICE DE COUTURE ET DE CORDONNERIE

Johanne Tremblay  
propriétaire

2310 St-Louis,  
Gatineau, Québec J8T 5L7  
Tél.: (819) 243-6361

• SUÈDE  
• CUIR  
• FOURRURE

**PIZZA CANTLEY**

827-3404

*Produits toujours de première qualité*

**267 montée de la Source,  
Cantley**



Madeleine Brunette

## MOT DE VOTRE MAIRESSE



Photo : Ali Moayeri

# L'isolement social chez les aînés, vous connaissez?

Saviez-vous que l'isolement social est un enjeu de santé publique majeur de nos jours? Le nombre de personnes touchées est élevé et les conséquences négatives diverses. Situation où les relations gratifiantes sont rares; des recherches démontrent que l'isolement touche un aîné sur sept (15%) et près d'un sur trois (30%) serait à risque de le devenir. Plusieurs facteurs individuels et environnementaux peuvent y contribuer. Il peut s'agir d'une transition, soit le départ à la retraite ou un déménagement, une diminution de la mobilité, la précarité financière, l'âgisme, le manque de transport, la perte d'estime de soi.

L'isolement social peut entraîner de nombreux effets aux plans physique, psychologique et social. Il peut aussi augmenter le risque de mortalité et celui de subir un AVC, selon certaines recherches. L'isolement social des aînés influence aussi négativement la collectivité : perte d'expertises, effritement des communautés, augmentation des coûts sociaux et de santé. Conséquemment, la Municipalité ainsi que la communauté citoyenne doivent agir vigoureusement pour le contrer et ceci, dans l'intérêt de tous. Je cite des projets concrets qui existent dans notre communauté : la Cuisine collective, les activités et sorties organisées par le Club les Étoiles d'argent de Cantley, la programmation de la Table autonome des aînés (TAA) des Collines-de-l'Outaouais, la programmation du Service des loisirs, culture et parcs, le lieu de rencontre offert à notre bibliothèque, puis l'ouverture imminente de notre Centre communautaire multi-

fonctionnel (CCM) avec une panoplie d'activités pour tous.

Cependant, je crois qu'on peut s'améliorer; il faut, par diverses initiatives, informer divers publics, impliquer davantage notre communauté dans l'accomplissement de ces initiatives, puis adopter des mesures qui agissent sur les environnements physiques et sociaux. En développant une synergie durable, les divers projets ou activités favorisent la création de milieux de vie inclusifs, sécuritaires et solidaires. Les collaborations établies avec les administrations publiques locales – la Municipalité, le milieu de la santé et des services sociaux – sont un atout pour la mise en œuvre d'activités diverses.

Je crois qu'il est important d'agir de façon concertée. En premier lieu, en assurant la présence de services de base permettant d'aller à la rencontre des personnes isolées, de comprendre leurs besoins et de les accompagner vers les services appropriés. Ensuite, il est important de faire le pont entre les besoins des aînés et les ressources qui existent. Il faut s'assurer d'offrir un éventail d'activités de participation sociale vers lesquelles les personnes peuvent être dirigées. Ces activités incitent à créer des liens, à entretenir les relations existantes et à changer les perceptions. De plus, il importe que des services « passerelles » pertinents soient offerts afin de contribuer à la mobilité des personnes, pour leur permettre de se déplacer vers les lieux de participation et de faciliter l'accès aux outils de communication informatisés, dans le but qu'elles

puissent trouver l'information et communiquer virtuellement avec leurs proches et les sites gouvernementaux. Il peut s'agir de communications par voies électroniques, capsules vidéo ou par papier. Enfin, je pense que les environnements sociaux et physiques doivent être propices à la participation sociale des aînés.

Je crois que le bon voisinage est un autre élément clé. Il réduit l'isolement des aînés et encourage le souhait de vieillir chez soi. Il contribue au sentiment d'appartenance, au civisme, à la sécurité des milieux, à l'inclusion des immigrants, à l'émergence de relations interculturelles enrichissantes ainsi qu'à la qualité de vie des familles et des personnes vulnérables.

Bref, on aurait tort de se priver du potentiel des liens du voisinage.

Étant donné que l'isolement social nuit à la santé et à la qualité de vie, la Municipalité se doit de contribuer à le diminuer en promouvant des environnements physiques et sociaux davantage favorables à la participation sociale, en facilitant la mobilité des personnes et les interactions grâce à des milieux accueillants et accessibles. L'arrivée prochaine du CCM et du Petit Café de Cantley sont de beaux exemples.

Il m'apparaît aussi important d'investir dans les services facilitant l'intégration des aînés et des jeunes familles, tels que les bibliothèques et les espaces culturels. La Fête des voisins,

le Carnaval d'hiver, la création d'un club de lecture, l'heure du conte, la fête estivale *Cantley en Fête* – une tradition depuis quelques années déjà – le parc près de l'hôtel de ville qui invite au bon voisinage en accueillant des activités intergénérationnelles de plein air, liant les jeunes du club de soccer aux aînés du club de pétanque, sont d'autres exemples.

Je crois que la collaboration de TOUS est un ingrédient essentiel pour diminuer l'isolement social des aînés et c'est ce que NOUS essayons de faire. Si vous avez des idées, n'hésitez pas à en faire part à moi ou à votre conseiller municipal. Nous nous ferons un plaisir d'y donner suite.

Madeleine Brunette, mairesse

### AVIS D'INTENTION DE DISSOLUTION

#### CENTRE LOCAL DE DÉVELOPPEMENT DES COLLINES-DE-L'OUTAOUAIS (CLD)

Prenez avis que l'organisme « Centre local de Développement (CLD) des Collines-de-l'Outaouais » demandera au Registraire des Entreprises la permission de se dissoudre conformément aux dispositions de la Loi sur les compagnies.

Le siège social de cet organisme est situé au 220, chemin Old Chelsea, Chelsea, province de Québec, J9B 1J4.

SIGNÉ À CHELSEA, QUÉBEC, en ce 6 mars 2019

M. Xavier Lecat  
Président du CLD des Collines-de-l'Outaouais





Madeleine Brunette

## A WORD FROM YOUR MAYOR

Traduction par Robin MacKay

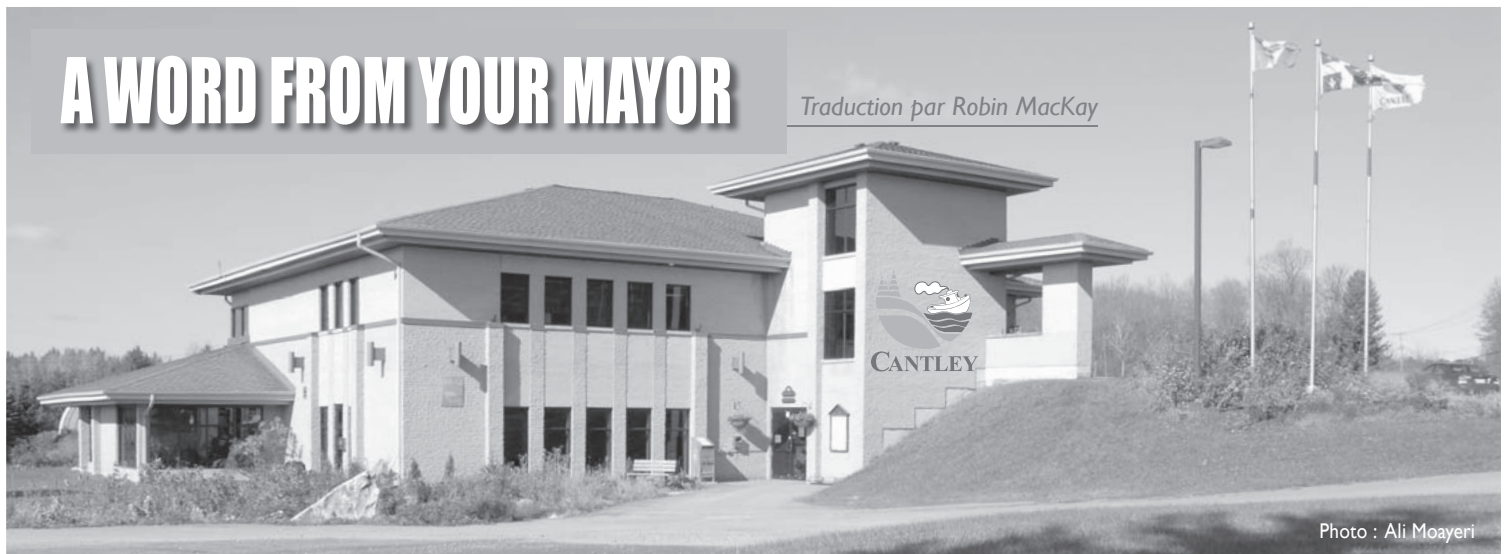


Photo : Ali Moayeri

# Social isolation among seniors ... are you aware of it?

Did you know that social isolation is a major public health issue nowadays? The number of people affected is high and there are various negative consequences. In a situation where rewarding relationships are rare, research shows that isolation affects one in seven seniors (15%) and nearly one in three (30%) are at risk of becoming isolated. Several individual and environmental factors can contribute to this. It can be a transition, like retirement or a move, a decrease in mobility, financial insecurity, ageism, lack of transportation or loss of self-esteem.

Social isolation can have many physical, psychological and social effects. According to the research, it can also increase the risk of death and stroke. The social isolation of seniors also has a negative impact on the community: loss of expertise, fraying of community bonds, and increased health and social costs. As a result, the municipality as well as residents must

act vigorously to counter it, and this is in the interest of all of us. I note concrete projects that exist in our community: that of the “collective kitchen,” the activities and outings organized by the Silver Stars Club of Cantley, the programming of the Independent Seniors Group of the Collines-de-l’Outaouais, the programs of the Recreation, Culture and Parks Department, the meeting place offered by our library and the upcoming opening of our Multifunctional Community Centre (MCC) with a wide range of activities for everyone.

However, I think we can improve. I believe it is necessary through various initiatives, to inform different audiences, to do more in our community and to act on the physical and social environments. By developing a sustainable synergy, the various projects and activities will promote the creation of inclusive, safe and supportive living environments. Collaborations established with local public

administrations such as the municipality, the health and social services sectors are an asset for the implementation of various activities.

I think it's important to act in a concerted way. First, by ensuring the presence of basic services that allow us to go meet isolated people, to understand their needs and guide them to the appropriate services. Second, it is important to bridge the gap between the needs of seniors and the resources that exist. We must make sure we offer a range of social participation activities to which people can be directed. These activities encourage connections, maintain existing relationships and change perceptions. As well, it is important that relevant “gateway” services are offered in order to contribute to the mobility of people – so that they move to places of participation and to facilitate access to computerized communication tools with the aim that they can find information and virtually com-

municate with loved ones and government sites. This may include electronic communications, video clips and paper. Finally, I think that the social and physical environments must be conducive to the social participation of seniors.

I believe that good neighbourliness is another key element. It reduces the isolation of seniors and helps people to age in their own home. It contributes to a sense of belonging, good citizenship, safe environments, the inclusion of immigrants, the emergence of enriching intercultural relationships and the quality of life of families and vulnerable people. In short, it would be wrong to deprive ourselves of the potential of neighborhood ties.

Since social isolation is harmful to health and the quality of life, the municipality must help to reduce it by making physical and social environments more conducive to social participation, facilitating mobility of people and interactions –

with welcoming and accessible environments. The arrival on the scene of the MCC and the Petit Café de Cantley are fine examples of this. I also think it is important to invest in services that facilitate the integration of seniors and young families, such as libraries and cultural spaces. Other good examples are the “Neighbours Day,” the Winter Carnival, the creation of a reading club, story time, the summer party – Cantley en Fête – and for a few years now, the park near City Hall that welcomes the neighbourhood with outdoor intergenerational activities that link the youth of the soccer club to the seniors of the pétanque club.

I believe that the collaboration of ALL is an essential ingredient in decreasing seniors' social isolation and that is what WE are trying to do. If you have ideas, do not hesitate to share them with me or your councillor and we will be happy to follow up.

*Madeleine Brunette*, mayor

## Mécanique Serge Lafontaine

819 827 2480

363, Montée de la Source, suite 310 Cantley (Qc) J8V 0G6 (Place Gascon)

### Mécanique générale

**Spécialité**

- Air climatisé • Électronique • Anti-rouille
- Gonflage de pneus à l'azote
- Vente et installation de pneu
- Alignement

## Conseil en bref

Le 12 mars dernier, le conseil municipal a tenu sa séance ordinaire à la salle de La Fabrique de la paroisse Sainte-Élisabeth. Voici quelques-uns des points abordés au cours de la soirée. Pour consulter le procès-verbal: cantley.ca

### RESSOURCES HUMAINES

Le conseil a accepté le départ à la retraite de M. Jean St-Arneault à titre d'inspecteur en bâtiment, adresse ses sincères remerciements pour ses vingt-huit (28) années de service au sein de la Municipalité de Cantley et, lui souhaite une bonne retraite.

### FINANCES

Le conseil a adopté le Règlement numéro 575-19 modifiant le Règlement numéro 563-18 établissant les taux de taxes et la tarification des différents services pour l'année 2019 afin d'offrir de fournir le 2<sup>e</sup> bac de recyclage gratuitement.

Le 2<sup>e</sup> alinéa de l'article 2.1 du Règlement numéro 563-18, intitulé « Ordures, recyclage et compostage – tarif unitaire », est modifié afin de se lire comme suit :

#### ARTICLE 1

« Le tarif unitaire résidentiel est de 270 \$ et inclut la fourniture d'un bac à recyclage de 360 litres par unité et d'un bac à compostage de 240 litres par

immeuble. Un second bac à recyclage peut être octroyé gratuitement à la demande d'un propriétaire advenant que les matières recyclables générées par l'immeuble excèdent la capacité d'un bac de 360 litres. »

#### ARTICLE 2 – Entrée en vigueur

Le présent règlement entre en vigueur rétroactivement au 1<sup>er</sup> janvier 2019.

### TRAVAUX PUBLICS

Le conseil a octroyé le contrat de services professionnels pour la reconstruction du chemin du Mont-des-Cascades à Équipe Laurence inc. pour la somme de 59 700 \$ ainsi que deux autres contrats de 30 800 \$ pour l'élargissement des accotements pavés des chemins Denis et des Érables et de 20 300 \$ pour la conception de ponceaux.

### LOISIRS, CULTURE ET PARCS

Le conseil municipal a autorisé la conclusion d'une entente avec M. Denis Charette, l'artiste qui a été retenu pour la conception de l'arbre des bâtisseurs et l'installation de cette œuvre d'art au centre communautaire multifonctionnel (CCM) de Cantley.

### URBANISME ET ENVIRONNEMENT

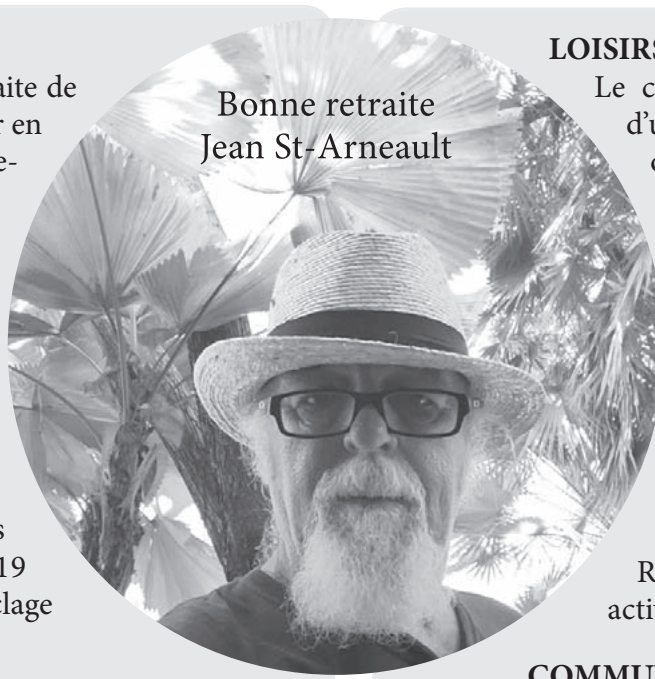
Le conseil municipal a présenté les projets de règlement numéros 578-19 et 579-19 et a donné avis de motion que ces règlements modifient certaines dispositions du plan d'urbanisme numéro 267-05 et du Règlement de zonage 269-05 relativement aux activités d'extraction.

### COMMUNICATION





Le conseil a autorisé l'achat et la mise en place du logiciel Voilà « Portail citoyen – Propriété comptes de taxes – Mobil » de la société PG Solutions pour un montant de 16 722,50 \$. Cette plateforme permettra aux citoyens, entre autres, de recevoir des notifications sur les services de la Municipalité (par exemple: collectes des matières résiduelles, séances du conseil, événements, travaux), de faire des paiements en ligne, de signaler un problème, de gérer leur compte de taxes ou encore d'accéder aux informations de leur propriété.

### SÉCURITÉ PUBLIQUE

Le conseil présente une demande d'aide financière à l'Agence municipale de financement et de développement des centres d'urgence 9-1-1 du Québec afin de soutenir les actions de préparation aux sinistres, notamment pour les procédures d'alerte et de mobilisation.



## COLLECTE des matières résiduelles Ordures ménagères à partir de 7 h

Date	Côté est de la 307*	Côté ouest de la 307*
Mardi 2, 16 et 30 avril		
Mercredi 3 et 17 avril	 	
Mardi 9 et 23 avril		
Mercredi 10 et 24 avril		 

\* Note: pour les rues Beauce, Berthier, Bouvrette, Crémazie, Dupéré, Edna, de Lanaudière, Marais, de Matane, Myrique, Rémi, Rimouski et du Sous-Bois, l'horaire est celui du côté Ouest de Cantley.



Matière compostable









Recyclage



Déchets ultimes

## WASTE collections Household waste from 7:00 AM

Date	East side of the 307*	West side of the 307*
Tuesday April 2 <sup>nd</sup> , 16 <sup>th</sup> & 30 <sup>th</sup>		
Wednesday April 3 <sup>rd</sup> & 17 <sup>th</sup>	 	
Tuesday April 9 <sup>th</sup> & 23 <sup>rd</sup>		
Wednesday April 10 <sup>th</sup> & 24 <sup>th</sup>		 

\* Note! The West schedule applies to these streets: Beauce, Berthier, Bouvrette, Crémazie, Dupéré, Edna, de Lanaudière, Marais, de Matane, Myrique, Rémi, Rimouski, du Sous-Bois.



# ENSEMBLE, ON DORLOTE NOTRE COMPOST



Depuis janvier dernier, la Municipalité de Cantley a mis en place la nouvelle politique de gestion des matières résiduelles qui comprend, entre autres, l'introduction de la collecte des matières compostables. Trois mois se sont écoulés et les efforts de tous sont maintenant visibles ! Merci à toutes et tous pour votre collaboration et votre implication.

Cependant, nous devons dorloter nos bacs bruns et leur donner uniquement des matières compostables. En effet, certaines collectes comportent encore des déchets ultimes mélangés avec le futur compost. Lorsque les déchets sont trop nombreux, le compost n'est pas accepté et est malheureusement enfoui au lieu d'être valorisé. Voici donc un petit rappel.

## DANS LE BAC BRUN

### Résidus alimentaires

- filtres à café, sachets de thé/tisane
- fruits et légumes
- matières grasses solides
- nourriture pour animaux
- œufs, noix et écailles
- pains, gâteaux, céréales, grains, pâtes et riz
- restes de table
- viandes, volailles, poissons et fruits de mer

### Résidus verts

- copeaux de bois et écorces
- fleurs, plantes et chaume
- feuilles d'arbres
- petites branches de moins de 12 mm de diamètre
- résidus de jardin, d'empotage et de plate-bande
- rognures de gazon

### Autres matières organiques

- boîtes à œufs ou à pizza (carton)
- cendres refroidies (min. 3 jours)
- contenants de frites
- essuie-tout
- journaux
- papiers à muffin
- papiers et cartons souillés sans plastique et non cirés
- papiers-mouchoirs
- sacs en papier
- serviettes de table
- vaisselle en carton



## PAS DANS LE BAC BRUN

- Animaux morts
- bouchons (autres que liège ou bois)
- capsules de café à usage unique non compostables
- chandelles
- cheveux, poils
- contenants et sacs en plastique compostables
- contenu de déchets de l'aspirateur
- cotons-tiges et soie dentaire
- couches et produits d'hygiène
- essuie-touts contaminés par des produits dangereux à usage domestique (Windex®, Hertel®, Fantastik®, etc.)
- gommes à mâcher
- litière et excréments
- filtres à cigarette
- ongles, griffes
- ordures ménagères
- plantes exotiques envahissantes
- plumes
- RDD



- Résidus électroniques
- sable
- sacs en plastique
- sacs biodégradables
- styromousse
- textile

Il est important de ne mettre AUCUN SAC PLASTIQUE, qu'il soit compostable, biodégradable, opaque, etc.

Il est primordial de ne mettre AUCUN DÉCHET ULTIME dans le bac brun y compris aucun sac d'ordures ménagères.

Les sacs ou déchets ultimes contaminent la collecte des matières compostables qui peut être refusée et dirigée vers les déchets ultimes (enfouissement).

ENSEMBLE  
ON COMPOSTE



**ERRATUM sur la page « Ensemble on collecte » de l'Écho de Cantley, l'édition de mars :**

Une erreur s'est glissée dans la répartition des items entre les encombrants et les encombrants métalliques : le barbecue (BBQ) est un encombrant métallique (de par sa structure majoritairement métallique).



● **SUÉDÉ** Service de l'urbanisme, de l'environnement et du développement économique

 ● **RAPPEL: VIDANGE DES FOSSES SEPTIQUES**

Depuis 2017, la Municipalité effectue un suivi des vidanges des fosses septiques sur son territoire en vertu de la loi sur la qualité de l'environnement (LQE) et le Règlement sur l'évacuation et le traitement des eaux usées (Q.2-r.22) qui donne le mandat aux municipalités d'assurer le suivi des vidanges de leur citoyen.

La réglementation applicable prévoit qu'un propriétaire d'un bâtiment a l'obligation de faire vidanger sa fosse septique minimale-ment une fois tous les 2 ans pour une habitation annuelle et tous les 4 ans pour un bâtiment saisonnier. Les fosses de rétention doivent être vidangées au moins tous les 2 ans.

Il est également possible d'entreprendre le mesurage de l'écume ou des boues. Dans ce cas, toute fosse septique doit être inspectée 1 fois par an et être vidangée lorsque l'épaisseur de la couche **d'écume est égale ou supérieure à 12 centimètres** ou lorsque l'épaisseur de la couche **de boues est égale ou supérieure à 30 centimètres**. Lors du mesurage, l'entrepreneur procède à une inspection des éléments de l'installation septique vidangée et remplit la liste d'inspection incluse dans le formulaire de vidange sur lequel il indique les mesures de l'écume et des boues.

À cet effet, vous devez obligatoirement choisir une entreprise accréditée par la Municipalité qui transmettra votre preuve de vidange au Service de l'urbanisme, de l'environnement et du développement économique attestant la vidange de votre fosse.

**ENTREPRISES AUTORISÉES POUR LA VIDANGE DE FOSSES SEPTIQUES:**

- Entreprise Raymond Dinel 819 213-0804
- Environnement et pompages Cadieux 819 986-8692
- Épursol 1-877-580-1777
- Franstep (bateau) 819 426-2363
- Gascon Services Septiques 819 827-2772
- Pompage de fosses septiques Gauthier 819 457-2041
- Pompage de fosses septiques Pierre Larabie Inc. 819 671-2221
- Pompage Levasseur 819 684-677
- Sanivac 514 453-2279

**ENTREPRISE AUTORISÉE POUR LE MESURAGE DE L'ÉCUME ET DES BOUES**

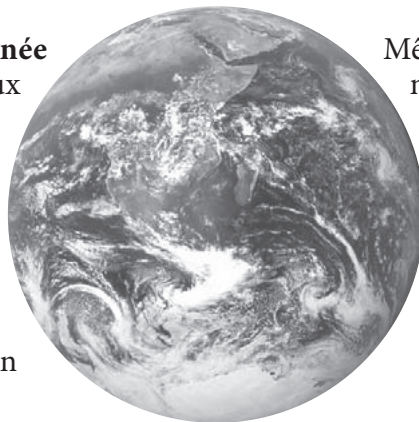
- Pur enviro solutions 819 664-0330
- Septique D.D. 819 208-9312

Le programme permet également de protéger la nappe phréatique qui fournit en eau potable toutes les résidences de la municipalité.

Le non-respect de ces normes peut entraîner l'émission de constat d'infraction de l'ordre de 1 000 \$ à 100 000 \$ selon le Règlement sur l'évacuation et le traitement des eaux usées des résidences isolées. Choisissez une entreprise accréditée par la Municipalité afin que la vidange ou le mesurage soit valide sinon vous vous exposez à recevoir un constat d'infraction.

 ● **LE JOUR DE LA TERRE**

Célébrée le 22 avril de chaque année, la **Journée mondiale de la Terre** donne une occasion aux citoyens de réfléchir aux dommages infligés à la planète et aux gestes simples de tous les jours pour la préserver. Par exemple, le fait de privilégier des produits locaux, mais aussi de saison pour limiter les émissions de polluants et le gaspillage; le tri de ses déchets; éteindre la lumière quand on quitte une pièce; couper l'eau pendant son brossage de dents ou son rasage et utiliser les transports en commun, le vélo, le covoiturage ou marcher.



Même si au Québec on le célèbre depuis 1995 seulement, le jour de la Terre est un événement important à l'échelle planétaire. Chaque année, plus de 500 millions de personnes de 184 pays y participent. La grande popularité de cet événement en fait l'activité la plus importante du mouvement environnemental mondial. Célébrer la Terre, c'est surtout veiller à sa conservation et diminuer notre impact sur l'environnement.

 ● **BRÛLAGE ET FEUX EXTÉRIEURS**

Les feux extérieurs de grandes dimensions (jusqu'à 4 mètres de diamètre) sont autorisés par la Municipalité entre le 1<sup>er</sup> novembre et le 30 avril à condition de détenir un permis (gratuit).

Les feux de petites dimensions, c'est-à-dire d'un diamètre d'un mètre (en largeur et en hauteur), sont autorisés à l'année, sans permis, tous les jours de la semaine entre 18 h et 1 h ainsi que de 8 h à 1 h toutes les fins de semaine et les jours fériés.

**Articles et matières non autorisés**

Il est important de savoir qu'il est interdit de brûler du gazon, des feuilles, du foin, de la paille de graminée, des débris, des déchets de construction, des produits à base de pétrole et tout autre article jugé polluant. Toute personne contrevenant à une des dispositions du règlement commet une infraction et est passible d'une amende.

**Conditions météorologiques à respecter**

Il est également primordial de vérifier les conditions météorologiques (par téléphone au 1 800 567-1206 ou en ligne au [sopfeu.qc.ca](http://sopfeu.qc.ca)). En effet, aucun feu n'est autorisé lorsque les vents dépassent 15 km/h ou lorsque l'indice d'inflammabilité de la Société de protection des forêts contre le feu (SOPFEU) atteint la cote «extrême».

La Municipalité de Cantley rappelle qu'il est indispensable de consulter le règlement 16-RM-05 (491-16) relatif à la sécurité incendie concernant le brûlage (disponible sous la section *Règlements municipaux* sur [cantley.ca](http://cantley.ca)) afin de respecter les conditions **avant, pendant et après** le feu à ciel ouvert. Pour de plus amples informations, communiquez avec le Service des Incendies au 819 827-3434, poste 6827 ou consultez la section «Prévention incendie» de [cantley.ca](http://cantley.ca).



# LOISIRS, CULTURE ET PARCS

## CAMPS D'ÉTÉ 2019 : LES WAKITON

Inscriptions du 17 avril au 21 mai. Pour plus d'informations et inscriptions, visitez [cantley.ca](http://cantley.ca) ou communiquez avec nous au 819 827-3434 poste 6816. Le thème du camp de jour de cet été : les Wakiton autour du monde.

## LA BIBLIOTHÈQUE DÉMÉNAGE !

La bibliothèque municipale déménage ! Nous serons fermés à partir du 15 avril pour une réouverture à déterminer cet été.

Veillez noter que l'Heure du conte du 20 avril se déroulera au chalet Godmaire et celle du 26 mai se déroulera à la caserne Jean Dagenais. Les activités débutent à 10h15. N'oubliez pas de réserver votre place en communiquant avec nous, avant le 15 avril, au 819 827-3434 poste 6825. **Au plaisir d'activer l'imaginaire de vos enfants !**

## APPEL AUX ARTISTES ! 15<sup>E</sup> CONCOURS D'ACQUISITION D'UNE ŒUVRE D'ART

La Municipalité de Cantley lance un appel aux artistes qui désirent soumettre leur dossier dans le cadre de la *Politique d'acquisition d'œuvres d'art*. Sous le thème des 30 ans de la Municipalité, les dossiers seront acceptés jusqu'au 19 juillet. Les personnes intéressées à soumettre leur candidature sont priées de prendre connaissance des orientations de la Politique d'acquisition et de remplir le formulaire disponible sur [cantley.ca](http://cantley.ca).

## LES VENDREDIS D'AOÛT !



### Animation



### Action



### Toutous



### Science-fiction



Dominick et Théodore

## JARDIN COMMUNAUTAIRE

Le jardin communautaire prend son élan pour une 4<sup>e</sup> année. Sur la base du respect de la nature, de son prochain et du voisinage, la saison de jardinage s'échelonne de mai à novembre. Onze parcelles sont disponibles (parcelle : 3 m x 6 m). Premier arrivé, premier servi. Réservation d'une parcelle : 819 827-3434, poste 6816 ou [jasselin@cantley.ca](mailto:jasselin@cantley.ca)

## CALENDRIER :

L'heure du conte au chalet Godmaire – *Pâques*, le 20 avril à 10h15  
Inscriptions au camp d'été du 17 avril au 21 mai  
L'heure du conte à la caserne - *Les pompiers*, le 26 mai à 10h15

 Facebook: [MunicipaliteCantley](https://www.facebook.com/MunicipaliteCantley)

 Twitter: [Mun\\_de\\_Cantley](https://twitter.com/Mun_de_Cantley)

Notre belle mascotte a reçu son nom, le 16 mars dernier, juste après l'heure du conte de la bibliothèque. Notre castor se nomme désormais Théodore ! Merci à tous les participants pour leur(s) suggestion(s) et particulièrement à Molly Dufour et Dominick Guay qui ont remporté le concours. Bravo !

# Le Petit Café de Cantley, votre café communautaire

Marie-Josée Cusson, au nom du conseil d'administration du PCC

## Le Petit Café de Cantley, qu'est-ce que c'est?

C'est un OBNL géré par sept gentilles administratrices bénévoles, toutes citoyennes de Cantley. Le café devrait ouvrir ses portes en septembre 2019 à l'entrée du Centre communautaire multifonctionnel, qui est en construction derrière l'hôtel de ville.

Au Petit Café de Cantley, nous voulons vous offrir un lieu de rencontre chaleureux et unique, où vous pourrez prendre le temps de savourer un bon café de qualité et un petit en-cas.

Que vous raffoliez d'un expresso bien serré avec une riche *crema*, d'un bol de café au lait, d'un thé spécialisé, d'un chocolat chaud réconfortant ou simplement d'une bonne tasse de café filtre équitable, nos baristas bénévoles seront ravies de vous servir.

Nous aurons aussi une variété de produits de fournisseurs locaux, comme des croissants, des cupcakes et des collations santé, dans la mesure du possible biologiques.

Mais le Petit Café, ce n'est pas juste du plaisir pour les

papilles! Oh que non! Vous pourrez aussi y entendre des conférenciers, participer à des activités pour petits et grands et découvrir des talents bien de chez nous. Le café, c'est juste un prétexte pour amener les gens d'ici à tisser des liens entre eux. **Nous sentons qu'il existe ce désir de rassemblement et de partage dans la communauté.**

Et si le cœur vous en dit, pourquoi ne pas venir nous donner un coup de main comme bénévole à temps partiel? Notre équipe chaleureuse a déjà hâte de vous accueillir!



## Comment est né le Petit Café de Cantley?

C'est en avril 2017 que le projet a pris naissance. Deux résidentes de Cantley, Hélène Brazeau et Johanne Lanthier, ont vu dans l'arrivée du Centre communautaire multifonctionnel une occasion à ne pas manquer. Toutes deux souhaitaient une vie communautaire plus riche et plus active.

Elles ont donc décidé de mettre sur pied un café communautaire dans le CCM. Elles ont rencontré la Municipalité afin d'aller sonder la faisabilité de leur projet et, devant la réception favorable, elles ont commencé à imaginer ce que pourrait être et devenir ce café.

À l'automne suivant, trois voisines ont joint leurs rangs : Chantal Poliquin, Carole Clément et Rachel Lalonde. C'est ensemble qu'elles ont choisi l'appellation du Petit Café de Cantley. Après un processus de recrutement, des femmes riches d'expériences diverses et complémentaires se sont jointes à elles : Julie Boulanger, Chantal Cholette et Jocelyne Lapierre. Le groupe a ensuite établi les fondements administratifs et juridiques du café. Le Petit Café de Cantley a alors été incorporé en tant qu'organisation à but non lucratif.

En octobre 2018, au terme de l'assemblée générale de fondation, le premier conseil d'administration du Petit Café de Cantley a été élu. Sept femmes toutes plus enthousiastes les unes que les autres forment maintenant le nouveau C.A. : Hélène Brazeau, Julie Boulanger, Chantal Cholette, Johanne Lanthier, Chantal Poliquin et deux nouvelles recrues déjà très actives dans la communauté, Alexandra Ienco et Marie-Josée Cusson.

Le Petit Café de Cantley est un organisme à but non lucratif (un OBNL) et aussi une entreprise d'économie sociale.

*Une entreprise d'économie sociale a deux volets :*

- *Économique : Comme toute entreprise, le café doit être rentable pour durer dans le temps*

- *Social : Le café va répondre à des besoins de la communauté*

Le Petit Café de Cantley est une entreprise d'économie sociale par, pour et avec la communauté.

## Et le Petit Café de Cantley, il en est où en ce début de printemps?

Depuis la formation du C.A., notre petite équipe au cœur d'or n'a ménagé aucun effort pour bâtir un plan d'affaires, nouer un partenariat durable avec la Municipalité, créer un menu qui plaira et trouver des fournisseurs locaux. Nous nous affairons aussi à magasiner une excellente machine à expresso, à imaginer des moyens de financer le projet, à suivre les formations nécessaires et à définir une politique d'achat de produits locaux, biologiques et équitables, entre autres choses.

Tout ce travail en aura valu la peine quand des citoyens viendront se déposer chez nous, dès l'automne prochain, le temps de respirer un peu et de savourer les douceurs que nous leur aurons préparées avec tout notre cœur.

**Vous avez des idées ou des suggestions pour amener les gens à tisser des liens au Petit Café? Vous aimeriez être sur notre liste de bénévoles potentiels? Consultez notre page Facebook ou envoyez-nous un petit mot à l'adresse [petitcafecantley@gmail.com](mailto:petitcafecantley@gmail.com).**



Conseil d'administration du Petit Café de Cantley. De gauche à droite : Chantal Poliquin, Johanne Lanthier, Alexandra Ienco, Marie-Josée Cusson, Hélène Brazeau, Julie Boulanger, Chantal Cholette



Le C.A. en train de penser à l'aménagement de l'espace du Petit Café de Cantley



# The *Petit Café de Cantley*, Your Community Café

Marie-Josée Cusson for the  
Board of Directors of the *Petit Café de Cantley*

Traduction par Wes Darou

## What is the *Petit Café de Cantley*?

It's a non-profit organization, run by seven charming volunteer administrators, who are all residents of Cantley. The café should open in September 2019. It will be located at the entrance of the Multipurpose Community Centre that is being built behind the town hall.

At the *Petit Café de Cantley*, we would like to offer you a warm and unique meeting place where you can take the time to enjoy a good cup of coffee and a little snack.

Whether you are fond of strong espresso with cream, lattes, specialized tea, comforting hot chocolate or simply good, fair-trade filter coffee, our volunteer baristas will be pleased to serve you.

We will also have a variety of products from local suppliers such as croissants, cupcakes and healthy organic snacks whenever possible.

However, the *Petit Café* is not just a place to give your taste buds a treat! Oh no! You will also be able to attend lectures, take part in activities for young and old, and discover local talents. The café is just a way to bring people here and forge strong ties among them. We feel that there is a desire to come together and share in this community.

And if you feel so inclined, why don't you come and give us a hand as a part-time volunteer? Our warm-hearted team is already looking forward to welcoming you!

## How did the *Petit Café de Cantley* come into being?

The project for the café was originally conceived in April 2017. Two Cantley residents, Hélène Brazeau and Johanne Lanthier, saw in the creation of a Multipurpose Community Centre an opportunity not to be missed. Both of them wanted a richer and more active community life.

They thus decided to set up a community café in the Multipurpose Community Centre. They met representatives of the Municipality of Cantley in order to assess the feasibility of their project and, encouraged by their favourable reaction to the project, they began to imagine what the café would be like.

The following autumn, three neighbours joined them: Chantal Poliquin, Carole Clément and Rachel Lalonde. Together they chose the name: *Petit Café de Cantley*. After going through a recruitment process, some women with lots of diverse and complementary experience joined them: Julie Boulanger, Chantal Cholette and Jocelyne Lapiere. The group next established the administrative and legal foundations of the café. *Petit Café de Cantley* was then incorporated as a non-profit organization.

In October 2018, at the end of the first general meeting, the first board of directors for the *Petit Café de Cantley* was elected. The new board of directors is composed of seven extremely enthusiastic women: Hélène Brazeau, Julie Boulanger, Chantal Cholette, Johanne Lanthier, Chantal Poliquin and two new recruits who are already very active in the community: Alexandra Ienco and Marie-Josée Cusson.

## And what's happening with the *Petit Café de Cantley* these days?

Since the creation of the board of directors, our little team with a



The Board of Directors thinking about the spatial planning of the *Petit Café de Cantley*

The *Petit Café de Cantley* is a non-profit organization and a social economy business.

A social economy business has two components to it:

– Economic: Like all businesses, the café must be profitable in order to last

– Social: The café will meet the needs of the community

The *Petit Café de Cantley* is a social economy business created by, for and with the community.

heart of gold has spared no effort to make a business plan, forge a long-term partnership with the Municipality, create an appealing menu and find local suppliers. We have also been busy shopping for an excellent espresso machine, coming up with ways to finance the project, undertaking the necessary training sessions and defining a purchasing policy for local, organic and fair-trade products, among other things.

All of this work will be worth it when the citizens of Cantley start dropping in, next fall, and take the time to relax and enjoy the delicacies we have prepared for them with all our hearts.

**Do you have any ideas or suggestions to get people to forge strong ties in the *Petit Café de Cantley*? Would you like to be on our list of potential volunteers? Take a look at our Facebook page or send us an e-mail to the following address: [petitcafecantley@gmail.com](mailto:petitcafecantley@gmail.com)**



## Clinique de Denturologie

Alain Michaud, DD

FABRICATION ET RÉPARATION  
DE PROTHÈSES DENTAIRES AMOVIBLES

Tél.: 827-0060  
Sur rendez-vous

678, Mtée de la Source  
Cantley (QC) J8V 2G9



## LOCATION

Pelle  
Backhoe  
Bulldozer  
Marteau hydraulique

## Installation de système septique Terrassement

Robert 819 664-5281  
rbq 2557-2942-57  
Bureau 819 827-1044

André 819 664-5289  
rbq 8346-7571-46  
Fax 819 827-4920

## ÉRIC PELLETIER SEPTIQUE GÉNIE



Plans d'installations septiques,  
plans de drainage et autres ...



Éric Pelletier, T. P.

Cantley, Qc  
Téléphone: (819) 665-7535  
[septique.genie@videotron.ca](mailto:septique.genie@videotron.ca)

## Mini Excavation Terrassement

- CREUSAGE DE DRAINAGE ET CONTOUR FONDATION
- ÉPANDAGE DE GRAVIER - TERRE - SABLE
- LARGEUR MINIMUM 6 PIEDS
- CREUSAGE MAXIMUM 10 PIEDS

Contactez : Luc Girard (819) 360-1801

## VAILLANT EXCAVATION

ACCOMPAGNER | OPTIMISER | EXÉCUTER

Transport Leblanc



Services  
résidentiels

- Terrassement
- Excavation
- Installations septiques
- Matériaux en vrac
- Vente de terrains



Services aux  
entrepreneurs

- Camionnage
- Location d'équipements lourds avec opérateur
- Génie civil

✉ [info@vaillantexcavation.ca](mailto:info@vaillantexcavation.ca) ☎ 819-827-0555

[www.vaillantexcavation.ca](http://www.vaillantexcavation.ca)

# L'ÉCOLE COMMUNAUTAIRE DE LA ROSE-DES-VENTS



Le 20 février 2019, les élèves du 3e cycle de notre école ont eu la chance d'aller faire du ski de fond et d'essayer ce nouveau sport dans les sentiers de Nakkertok. Nous, les élèves du groupe 502, allons vous raconter nos expériences lors de cette inoubliable sortie de ski de fond en tant que débutants.

Dès notre arrivée à Nakkertok, une équipe de bénévoles nous a accueillis chaleureusement. En entrant dans le chalet, ils nous ont proposé trois types d'activités : ski de fond de style classique, ski de fond de style patin ou raquette.

Il y avait plusieurs sentiers pour nous promener dans la forêt. Sur le bord de ces derniers, vissés aux arbres, il y avait des panneaux qui nous indiquaient le nom des pistes et leur longueur. Chaque sentier était différent et c'était ce qui nous procurait du plaisir et nous donnait le goût de continuer.

On remercie *Ski de fond des Collines* d'avoir fourni un « sit-ski » pour permettre à notre cher ami Xavier, qui a des besoins particuliers, de vivre cette belle expérience avec nous tous. Il a été enchanté de vivre cette superbe activité avec nous. Nous remercions M<sup>me</sup> Marie-Josée, de la classe 501, d'avoir demandé à M. Benjamin Campin d'apprendre à Xavier comment utiliser le « sit-ski ». On remercie ce bénévole d'avoir consacré du temps à Xavier.

Nous nous sommes tellement amusés que les mots nous manquent pour exprimer l'extrême plaisir que nous avons éprouvé lors de cette belle matinée ensoleillée. Nous espérons qu'à votre tour vous découvrirez le plaisir du ski de fond avec vos amis et vos proches.

*Rédaction & révision collectives*

## Groupe 502

**Journalistes :** Audrey-Anne, Alex, Camellia, Carter, Clément, Daphnée, Douglas, Éloïse, Émilie, Gaby, Gabou, Henri, Isabelle, Jacob, Jazmine, Jérémy, Loïk, Maxime, Olivier, Roxanne, Samuel, Sophia, Thierry, Véronique, Vincent et Zachary

## D'autres remerciements!

Un merci spécial à M. Jonathan Méthot d'avoir organisé cette sortie, et au centre Nakkertok, qui offre à tous nos élèves un laissez-passer pour terminer cette interminable saison d'hiver 2019 soit en ski de fond ou en raquette.

M<sup>me</sup> Manon





# L'ÉCOLE DE L'ORÉE-DES-BOIS



## Semaine de la persévérance scolaire

La semaine de la persévérance scolaire a eu lieu du **11 au 15 février 2019**. C'était un moment privilégié pour souligner les bons coups de votre enfant ainsi que pour continuer à montrer un intérêt pour ses activités scolaires.

Le 26 février dernier, lors de la remise des méritas, nous avons justement souligné la persévérance scolaire. Un élève par classe était choisi pour s'être démarqué depuis le début de l'année. De plus, quelques élèves de la 6<sup>e</sup> année ont pris l'initiative de préparer un spectacle de danse et de *cheerleading*. Il y avait du rythme, de la coordination et surtout beaucoup de talent dans l'air! Monsieur Yvan était très fier de ces jeunes filles!

## SOPAR

Cette année, nous participons au projet *Les jeunes changent le monde* de SOPAR, un organisme de développement international. À ce jour, nous avons atteint plus que la moitié de notre objectif de 900 \$! Une bouteille est placée au secrétariat afin d'y déposer un don. Sinon, nous vous invitons à aller sur le lien qui suit :

<http://www.sopar-balavikasa.org/fr/faites-un-don/?fbclid=IwAR2HAp905a640ufi5JovwrpsEfTRTGupQGzww615QoHJrML7bLPHLyVPEj8>

- 1- Cliquer sur l'onglet jaune *Donate* ;
- 2- Préciser si le paiement sera effectué par PayPal ou par carte de crédit ;
- 3- Spécifier l'école de l'Orée-des-Bois dans le message « Add special instructions to the seller ».

**Merci beaucoup de votre générosité!**



Les **26 et 27 février**, un illustrateur et une auteure sont venus rencontrer les classes de 3<sup>e</sup> et de 4<sup>e</sup> années : Jean Morin et Audrée Archambault. L'illustrateur Jean Morin a donné un atelier sur son processus de création, du début jusqu'à la publication d'un livre, alors qu'Audrée Archambault, auteure, a stimulé l'intérêt des jeunes en les initiant à l'univers du roman policier. Les élèves ont dû inventer un personnage propre à ce genre de littérature.





# ÉCOLE STE-ÉLISABETH

## Des bénévoles dévoués

Bonjour,

Aujourd'hui, les dix bénévoles de l'école Sainte-Élisabeth sont ici pour vous parler de leurs tâches.

Les tâches :

- Le compostage;
- Vider les poubelles ou le recyclage;
- Ranger les tables;
- Passer la vadrouille sur les tapis;
- Habiller les élèves de la maternelle;
- Ramasser les déchets dans la cour d'école;
- Laver les tables;
- Et autres.

Comme vous le constatez, nos bénévoles sont très dévoués pour notre école.

Nous voulons faire de notre mieux pour contribuer comme les adultes.

Les bénévoles sacrifient leurs récréations pour faire de leur école une nouvelle école.

**Merci.**

*Aurélia, Coralie et Laurence*



## Journée pour la trisomie 21!

### La journée de la trisomie 21

Le 21 mars dernier était la journée mondiale de la trisomie 21. Madame Caroline Huneault, TES de l'école, a invité tous les élèves ainsi que le personnel de l'école Sainte-Élisabeth à porter deux chaussettes différentes afin de souligner cette journée. Nous avons également



reçu la mère d'une élève de notre école qui est venue nous informer à ce sujet et ainsi nous parler de sa fille, Maélie, qui fréquente notre école au préscolaire. Nous avons conclu que la différence, c'est génial, et que, dans le fond, nous sommes tous différents!!! Bravo à tous pour votre grande participation!



Marie-Pier Lacroix, Coordonnatrice



PROJET  
JARDIN SDJ  
2019

## COMITÉ JARDIN 2019

NOUS SOMMES À  
LA RECHERCHE DE  
GENS DÉVOUÉS AFIN  
DE PARTICIPER AU  
PREMIER COMITÉ  
JARDIN DE LA MAISON  
DES JEUNES

PREMIÈRE  
RENCONTRE MARDI LE  
23 AVRIL À 19H

POUR SIGNALER VOTRE PRÉSENCE:  
COORDO@LASOURCEDESJEUNES.COM



### Ne clignez pas des yeux, vous allez manquer quelque chose!!!

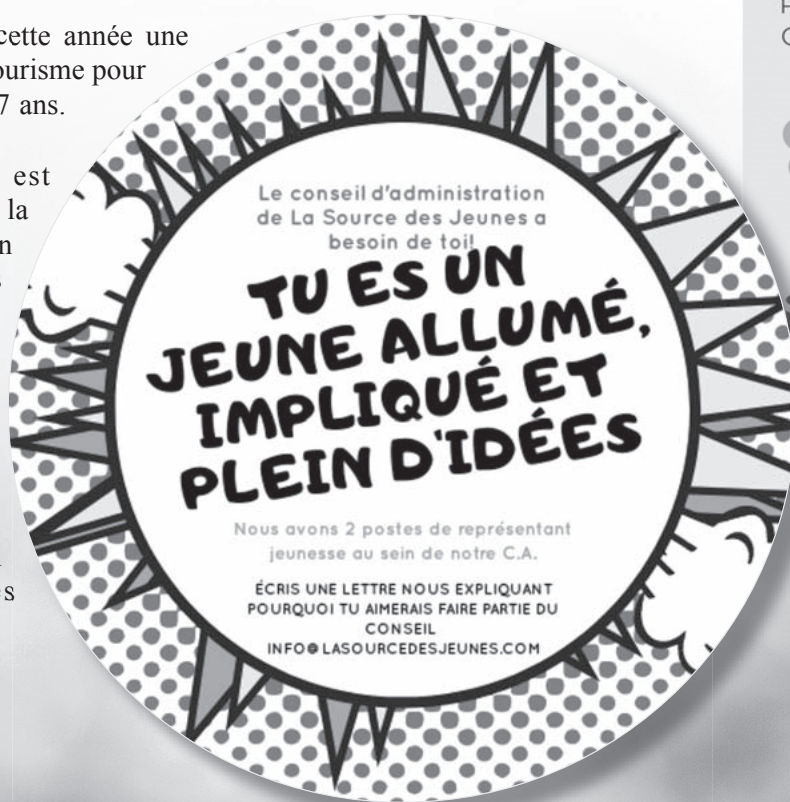
La Source des Jeunes vous prépare de nombreuses activités et formations sur mesure au cours des prochaines semaines!

À la demande générale, nous vous offrons, encore ce printemps, la formation *Gardiens avertis*, le samedi 27 avril. Un nombre minimal d'inscriptions doit être atteint pour que la formation ait lieu.

De plus, nous ajoutons cette année une formation en RCR et Secourisme pour les adolescents de 12 à 17 ans.

La Source des Jeunes est aussi fière partenaire de la 2<sup>e</sup> présentation du Salon Jeunesse des Collines qui aura lieu cette année sur le magnifique site Arbraska Laflèche à Val-des-Monts, le vendredi 10 mai prochain de 16 h à 23 h. Suivez l'événement sur la page Facebook du Salon Jeunesse des Collines 2019.

Nous sommes aussi à la recherche de jeunes engagés et pleins d'idées afin de devenir membre du conseil d'administration de la Maison des jeunes. Nous avons deux postes pour des représentants jeunesse de 12 à 17 ans. Envoyez-nous une lettre nous expliquant pourquoi vous aimeriez être membre du conseil et faites-la parvenir à l'adresse ci-dessous.



### Heures d'ouverture :

Mercredis : de 17 h à 20 h

Judis : de 18 h à 21 h

Vendredis gymnase : de 18 h à 21 h

info@lasourcedesjeunes.com





Conception et réalisation  
Tous styles de jardins

En affaire depuis 1996

**Ô Naturel**  
AMÉNAGEMENT PAYSAGER



819-827-5052  
[www.o-naturel.com](http://www.o-naturel.com)



# Arpenteur- géomètre ER

Certificat de localisation ?  
Implantation et plan projet ?  
Pose de repères d'arpentage ?  
Subdivision de terrain ?

# ER

Etienne Robertson  
Arpenteur-géomètre  
Quebec Land Surveyor

363 montée de la Source  
Unité 201 - Place Gascon  
Cantley, Qc  
J8V 0G6  
819-351-1871  
[erobertson@agdelasource.ca](mailto:erobertson@agdelasource.ca)



Membre de l'Ordre des  
ARPENTEURS-GÉOMÈTRES  
du Québec

# Apollon inc

Les traitements d'eau

ECOWATER  
SYSTEMS®



depuis 1925

## Eau claire. Futur vert.

Téléphonez dès  
maintenant pour  
une évaluation  
*gratuite* de votre eau

**Tél : 819-243-7770**

2 avenue du pont, Gatineau, J8V 1E5  
[www.apollon.ca](http://www.apollon.ca)



Les Puisatiers

# PROTECH

R.B.Q. 8006-9305-82

Du savoir-faire, de l'Eau  
Puits...de l'Énergie!

Forage de puits artésien

Forage géothermique

Pompe submersible

Hydrofracturation

Tireur d'eau gratuit



## 819.827.8270

## 1.888.738.0848

[forageprotech.com](http://forageprotech.com)





# Présentation de photos

## Photo submission

L'Écho aimerait faire découvrir à tous ces petits trésors cachés un peu partout dans Cantley, que ce soit des personnes, des paysages, votre jardin ou votre cuisine. Envoyez-nous vos photos, si vous croyez qu'elles valent la peine d'être vues.

Ce n'est pas un concours. L'espace étant limité, on ne peut pas vous assurer que toutes les photos vont paraître dans le journal. Pour être admissible, il faut mentionner l'endroit, le moment et l'auteur de la photo.

Envoyez vos photos à : [photo@echocantley.ca](mailto:photo@echocantley.ca)

The Echo of Cantley would like everyone to discover the hidden treasures found here and there in Cantley. It could be the people, places, gardens or even your kitchen sink, if you think it is interesting enough to show others. Shutterbugs, send us your favorite photos and we will try our best to publish them in our newspaper because space is limited.



Stephen Williams

It's not a contest. You won't win a prize, but you will earn bragging rights with your friends and family. In order for your photo to be eligible, simply identify the photographer, where and when you took it.

Send us your photos to: [photo@echocantley.ca](mailto:photo@echocantley.ca)



Roxanne Akhtar

**L'ENTREPÔT DU COUVRE PLANCHER**

**RAYMOND BRUNETTE**  
150 chemin Freeman, Gatineau (QC) J8Z 2B4  
Tél. : (819) 770-4242 Fax. : (819) 770-8585

TAPIS / VINYLE / CÉRAMIQUE / BOIS : STRATIFIÉ, FRANC, LIÈGE

R.B.Q. : 3065-0733-49

**MORIN EXCAVATION**

R.B.Q.: 8357 4913 01

Éric Morin **819 773-0277** [www.morinexcavation.com](http://www.morinexcavation.com)  
Courriel : [eric@morinexcavation.com](mailto:eric@morinexcavation.com)

*Estimation gratuite*

- Excavation, démolition
- Déboisement et terrassement
- Drain Français
- Creusage de fondation
- Réparation de fondation

• Installation de système septique

**ENVIROSEPTIC BIONEST**  
Incorporé à l'environnement™

**EXCAVATION Mario Barbe**

R.B.Q.: 5682-9427-01

- Travaux septique
- Excavation de tout genre

**Ecoflo BIONEST**

**819-827-4356 | 819-962-4944**

**M. Richer ISOLATION INC.**

43, De Rimouski  
Cantley (Québec)  
J8V 2V4

Marc Richer  
**819-827-6611**  
R.B.Q. 8288-9528-13

**MA-pier**  
MURS DE SOUTÈNEMENT  
R.B.Q. 8320-7274-15

Serge Legault  
(819) 827-4576  
[www.mapier.ca](http://www.mapier.ca)

- Murs de soutènement (pierres naturelles)
- Stabilisation de berge
- Estimation

Courriel: [info@mapier.ca](mailto:info@mapier.ca)

C'est en 1976 que le géologue David Sharpe a remarqué la carrière de Cantley pour la première fois, en passant devant en voiture avec des amis. Il n'avait jamais vu d'aussi belles parois lisses et ondulées lors de ses explorations dans d'autres lieux géologiques internationaux. Ensuite, en 1983, on lui a parlé d'une idée révolutionnaire qui l'a aidé à comprendre la formation unique des rochers sculptés de Cantley. Depuis, il a publié des articles scientifiques au sujet de notre carrière et il l'a visitée avec des groupes de passionnés, des étudiants, des artistes, des journalistes et des scientifiques venus de partout dans le monde.

La carrière de Cantley (aussi surnommée le « pit »), a été découverte en 1954. Elle était cachée, enfouie sous une colline de gravier et de terre et du pâturage de la ferme

McClelland. En 1934, Hubert McClelland père a vendu quatre acres de la colline à Harry Hailey, un homme d'Ottawa qui avait besoin de ce gravier de haute qualité pour fabriquer des blocs de béton. En 1954, Trevellyn McClelland a vendu le reste de la colline de gravier à J.P. Chenier Co. Ltd., qui a aussi fait l'acquisition de la colline de Hailey. Plus tard, M. Pageau a obtenu de M. Chenier les droits d'exploitation minière dans la carrière de Cantley et dans les deux propriétés des McClelland au sud. De 1954 à 1970, quatre ou cinq camions quittaient la carrière chaque jour pour transporter du gravier vers Hull pour la fabrication de ciment, entre autres. Avec le temps, les rochers sculptés de la carrière ont été mis au jour.

Ces rochers ont été sculptés en partie par des glaciers, mais surtout par l'eau de

fonte glaciaire s'échappant à grands remous du dessous de la nappe glaciaire. Les glaciers, dont la base était formée de sédiments, ont eu l'effet d'un papier sablé sur les rochers. D'autres surfaces arborent des creux lisses qui ne semblent pas avoir été formés par frottement. Les douces ondulations qui découpent ces surfaces n'arborent pas de stries glaciaires ou de marques de frottement. Il s'agit d'un phénomène unique : elles sont le fruit de l'érosion produite par les turbulents remous de l'eau de fonte glaciaire... ce qui rend ces rochers très intéressants pour les géologues!

Les flots ont laissé au-dessus de la surface érodée une crête de sable et de gravier, aussi appelée « esker », pendant que l'eau de fonte glaciaire voyageait sous le glacier. À côté de l'esker se trouve le « Killpot » (nommé ainsi il y

a longtemps par les gens du coin), ou la marmite en français, qui a été formée quand un énorme bloc de glace a creusé un trou dont l'eau de fonte ne pouvait pas s'échapper. Au fil du temps, la marmite s'est remplie de mousse, de terre et de mélèzes, un mélange unique à Cantley. Hubert McClelland se souvient de s'être aventuré au bord de la marmite, quand il était enfant, et d'avoir calé jusqu'à la taille. Par chance, il a pu se sortir de là. Le « killpot » porte peut-être bien son nom!

En 1991, des citoyens et des propriétaires terriens ont proposé d'aménager un parc sur le thème de la découverte géologique. À leur avis, le patrimoine géologique de la carrière devait être protégé et servir à l'éducation, au tourisme et aux loisirs. Le *Ottawa Citizen* a publié comme grand titre : « Ancient secrets just aren't safe here in Cantley »

(les secrets anciens ne sont pas en sûreté à Cantley).

Le 28 avril, M. Sharpe guidera un groupe de marcheurs curieux dans la carrière de Cantley pour leur expliquer pourquoi les rochers sculptés de Cantley sont si importants. Il leur révélera également de nouvelles découvertes qui ont été faites depuis notre dernière visite en 2013.

Pour obtenir plus de détails et un lien vers la vidéo « Cantley Québec—Monument of the Ice Age », veuillez consulter le [www.cantley.ca](http://www.cantley.ca).

\*Après consultation de l'article « The Sculpted Rocks of Cantley » publié par David Sharpe dans la revue *Up the Gatineau* – volume 41 (Société historique de la vallée de la Gatineau). Merci à Hubert McClelland, directeur de Cantley 1889.



Visite guidée par le géologue David Sharpe (Ph. D.)

Guided walk by geologist Dr David Sharpe



## Cantley 1889

### Visite guidée des rochers sculptés à la carrière de Cantley

Le dimanche 28 avril à 14 h

Rendez-vous sur le chemin St-Andrew, juste au sud de la carrière (côté Ouest de la route 307), à Cantley

\*la visite guidée sera en anglais

\*\*\*\*\*

### Guided Tour of the Sculpted Rocks at the Cantley Quarry

Sunday, April 28<sup>th</sup> at 2pm

Meet on chemin St-Andrew, just south of the quarry (on the west side of hwy 307), Cantley

[info.cantley1889@gmail.com](mailto:info.cantley1889@gmail.com) [www.cantley1889.ca](http://www.cantley1889.ca)

"Cantley, Québec - Monument of the Ice Age" [https://youtu.be/wYp8nolc\\_Uk](https://youtu.be/wYp8nolc_Uk)



Geologist David Sharpe was first attracted to the Cantley Quarry in 1976 while driving with friends. Its beautiful, smooth curving slopes looked different from any of the other international geological sites he had explored. Then, in 1983, he was introduced to a revolutionary idea that helped explain the Cantley Quarry's uniquely sculpted rocks. Since then he has written scientific papers about our quarry and visited it with interested groups, students, artists, journalists and scientists from around the world.

The *Cantley Quarry* (aka "The Cantley Pits") was unknown prior to 1954. It was hidden, buried under a hill of gravel, soil and the McClelland farm pasture. In 1934, Hubert McClelland (senior) sold four acres of the hill to Harry Hailey of Ottawa who wanted its high-quality gravel to manufacture cinder blocks. In 1954, Trevellyn McClelland sold the remainder of the gravel hill to J. P. Chenier Co. Ltd., which also acquired the Hailey pit. Later, Mr. Pageau obtained the mining rights to the Cantley Pit from Chenier as well as the two McClelland properties to the south. From 1954 to 1970, four to five trucks per day transported gravel to Hull

for cement-making etc., thus exposing the Quarry's sculpted rocks.

The sculpted rocks of Cantley were shaped partly by glaciers, but more so by fast-moving glacial meltwater that rushed from under the melting ice sheet. Glaciers with sediment at the base of the ice acted like a sanding block that wore down the rocks. Other rock surfaces have smooth depressions that apparently did not result from such sandpapering. The smooth hollows of these surfaces have no glacial striations, no sanding marks. Uniquely, they were formed by the swirling, erosive action of turbulent glacial meltwater flow... therefore of great interest to geologists!

This water deposited a ridge of sand and gravel on top their eroded surface creating a land ridge, or esker, while a river of meltwater flowed beneath the glacier. Next to the *esker* is the kettle (or "The Killpot" as named long ago by local residents), formed when a huge block of ice created a depression with no drainage escape for the meltwater. Eventually, this kettle became muskeg filled with moss, muck and tamarack trees, unique in Cantley. Hubert McClelland

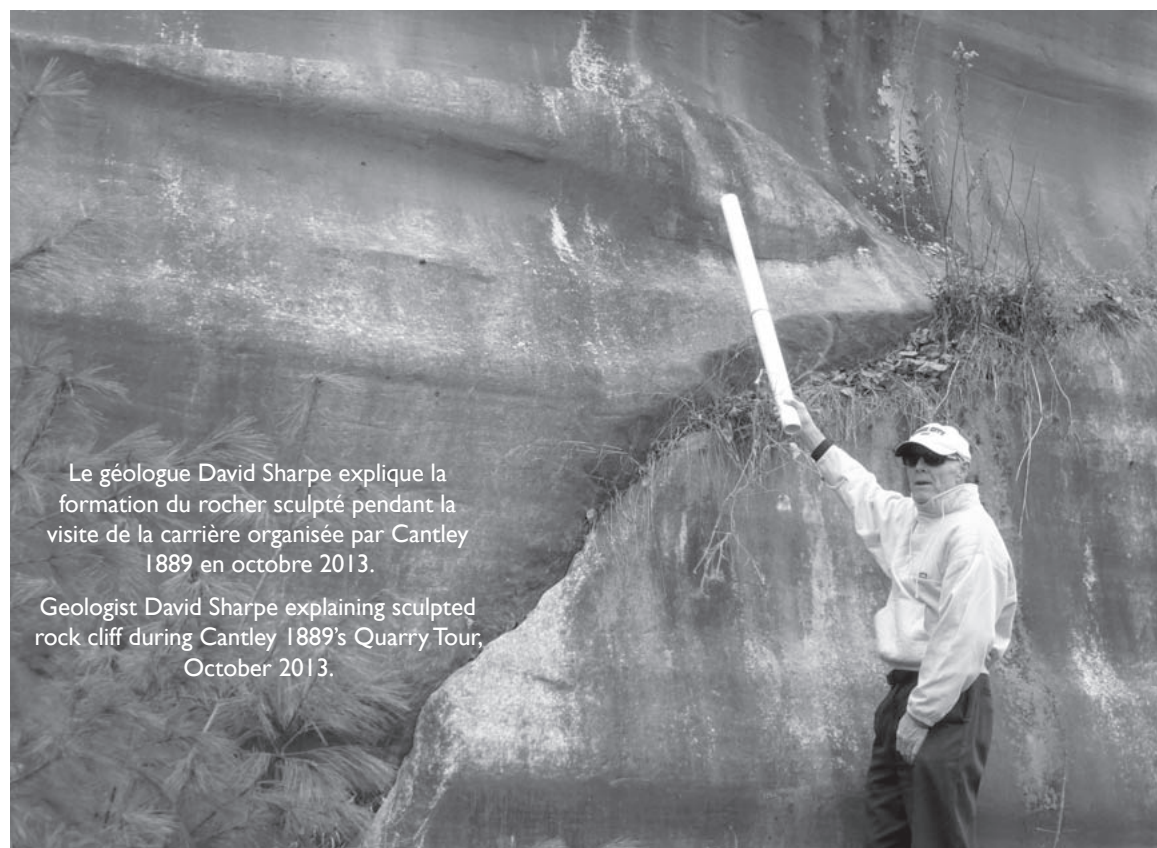
remembers venturing to the edge of The Killpot as a boy and being stranded thigh-deep in muck. Luckily, he escaped. Perhaps this is the reason for its name!

In 1991, citizens and landowners proposed the idea of a geological theme park. They believed that the Quarry's geological heritage should be protected as an educational resource, and for tourism and recreation. A headline in the *Ottawa Citizen* reads, "Ancient secrets just aren't safe here in Cantley".

On April 28, Dr. Sharpe will guide interested walkers through the Cantley Quarry explaining why the sculpted rocks are so significant and revealing new discoveries since our last tour there in 2013.

For more information and a link to the video "**Cantley Québec – Monument of the Ice Age**", visit [www.cantley.ca](http://www.cantley.ca)

*\*With thanks to "The Sculpted Rocks of Cantley" by David Sharpe in Up the Gatineau, Volume 41, 2016, Gatineau Valley Historical Society, and to Hubert McClelland, director Cantley 1889.*



Le géologue David Sharpe explique la formation du rocher sculpté pendant la visite de la carrière organisée par Cantley 1889 en octobre 2013.

Geologist David Sharpe explaining sculpted rock cliff during Cantley 1889's Quarry Tour, October 2013.

## L'intendance environnementale

Andréanne Demers

Le mois d'avril est réputé pour le début de la fonte de neige. Dans nos rues, des déchets qui ont traîné tout l'hiver sous la neige apparaîtront de nouveau à la surface. Saviez-vous qu'il est important de ne pas jeter ses déchets par la fenêtre de la voiture? Peu de gens comprennent le danger que cela peut entraîner. De nos jours, chaque personne s'intéresse à l'intendance environnementale pour différentes raisons et certains se disent « Seul, je ne peux changer les choses ». Au contraire, tous vos gestes comptent! Apprenez à vos enfants, dès leur jeune âge, les différentes facettes des déchets et du recyclage. Il est maintenant temps de réfléchir et de réduire l'utilisation de plastique dans nos rues, à la maison, à l'école et au travail.

### Les déchets dans nos rues

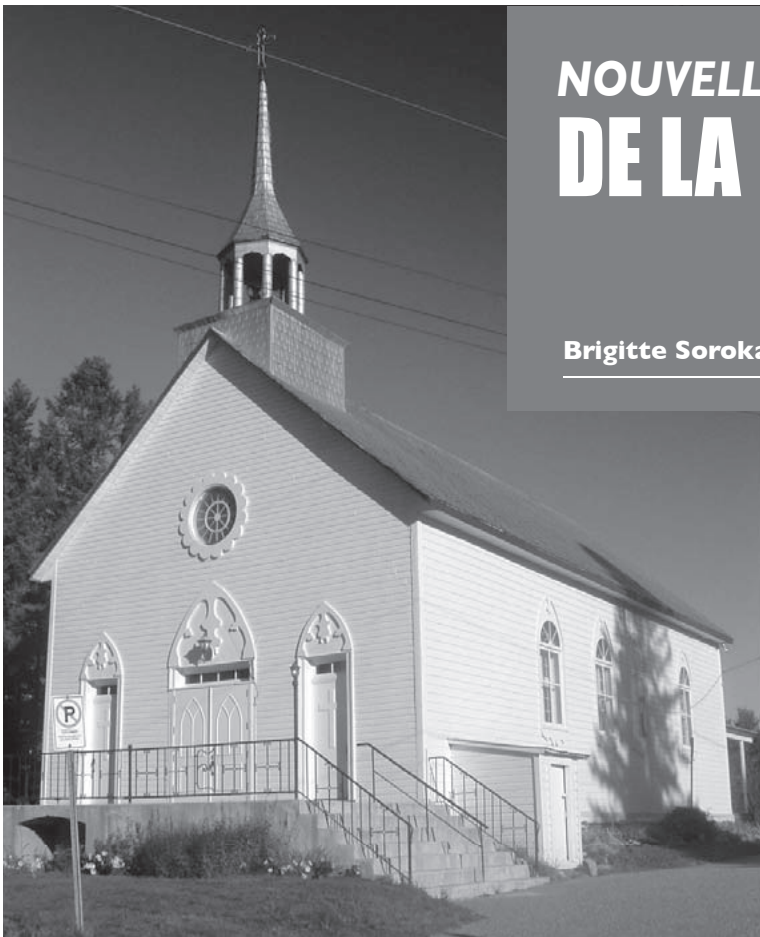
Avec la neige qui commence à fondre, beaucoup de déchets feront surface dans nos rues et dans les fossés. Ces déchets sont rarement pris en charge et c'est une des sources de pollution les plus directes au Québec. Non seulement les déchets polluent la planète, mais ils sont responsables de plusieurs morts d'animaux, dont oiseaux, tortues, poissons. Les animaux sauvages de notre municipalité sont victimes de blessures sévères pouvant aller jusqu'à la mort. Jeter ses déchets au sol n'est pas une option. Des bacs de recyclages sont à la disposition des citoyens. Les enfants doivent être sensibilisés eux aussi pour pouvoir changer vraiment les choses.

Si vous désirez changer les choses, lorsque vous prenez une marche à l'extérieur, apportez un sac réutilisable et ramassez les déchets par terre afin de les recycler chez vous. Vous n'imaginerez même pas à quel point votre sac se remplira rapidement.

### Réduire son utilisation de plastique à l'école ou au travail

Bien qu'utiliser son bac bleu soit une bonne façon de participer au recyclage, il est possible de faire encore mieux. Au travail ou à l'école, il est essentiel de devoir réduire son utilisation de plastique. Laissez tomber les sacs en plastique pour les collations des enfants. Utilisez des contenants réutilisables. Apportez votre propre assiette à la cafétéria. De plus, les petits jus dans des gobelets de carton ainsi que les bouteilles d'eau peuvent être évités. L'utilisation de bouteilles réutilisables est un énorme pas pour réduire les matières recyclables dans nos familles.

Enfin, un nombre énorme d'animaux sont victimes de blessures dues aux déchets jetés dans les rues. Ramasser un déchet par jour, peut énormément changer les choses. Recycler c'est bien, mais réduire son recyclage à l'aide de contenants réutilisables, c'est encore mieux! Changez les choses!



**NOUVELLES  
DE LA PAROISSE  
STE-ÉLISABETH  
DE CANTLEY**

Brigitte Soroka



**Messes de la période pascale 2019**

<b>Dimanche 14 avril</b>	11 h – Dimanche des Rameaux, Ste-Élisabeth, Cantley
<b>Mercredi saint 17 avril</b>	19 h – Messe chrismale, St-Joseph, secteur Hull
<b>Jeudi saint 18 avril</b>	19 h – Dernière Cène, Ste-Élisabeth, Cantley
<b>Vendredi saint 19 avril</b>	15 h – Passion du Christ, St-Pierre de Wakefield
<b>Samedi saint 20 avril</b>	20 h – Veillée pascale, Ste-Élisabeth, Cantley
<b>Dimanche 21 avril</b>	8 h 15 – Messe de Pâques, St-Louis, Poltimore 9 h 30 – Messe de Pâques, St-Pierre de Wakefield 11 h – Messe de Pâques, Ste-Élisabeth, Cantley

**Inscription à la confirmation**

Les baptisés de 15 ans et plus sont invités à faire une démarche pour confirmer leur foi. Pour vous inscrire, veuillez laisser vos coordonnées au secrétariat de la paroisse. La démarche de préparation à la confirmation se fera en mai.

**Retraite en ligne pour le carême, prochaine étape du processus synodal**

Pendant le carême, prenons ensemble le temps d'approfondir notre conviction que la

communauté chrétienne nous aide à grandir dans notre relation au Christ. Des réflexions rédigées par des croyants dans l'ensemble du diocèse nous permettront de prier avec le thème élaboré chaque

dimanche. Pour recevoir ces réflexions et prières quotidiennes, veuillez vous inscrire sur [synode.home.blog/](http://synode.home.blog/). Bienvenue à cette retraite en ligne!

**JOYEUSES PÂQUES!!!**

**ST. ELIZABETH'S CATHOLIC CHURCH**

**ENGLISH SECTOR**



We warmly invite you to celebrate Mass every Saturday at 5 p.m. Come and join us for Word, Eucharist, prayer and song

**Gerald Burke**

Located at: 47 St. Elizabeth Road Cantley, QC J8V 3E8 819-827-2004

[www.steelisabeth.org](http://www.steelisabeth.org)

**Holy Week Schedule**

**Holy Thursday**  
April 18 at 7 p.m.  
St. Stephen's in Chelsea

**Good Friday**  
April 19 at 3 p.m.  
St. Stephen's in Chelsea

**Easter Vigil Saturday**  
April 20 at 8 p.m.  
St. Stephen's in Chelsea

**Easter Sunday Mass**

Easter Sunday Mass will be celebrated at 9 a.m. on Sunday April 21.

**Devine Mercy Sunday**

The second Sunday of Easter – Devine Mercy will be April 28 this year.

**Month of May and Mary**

The month of May is a month with a special devotion to the Blessed Virgin Mary. You are invited to join us at 4:30 p.m. each Saturday before Mass to pray the Rosary.

**An Every Day Prayer – Act of Hope**

O my God, relying on Your almighty power and infinite mercy and promises, I hope to obtain pardon of my sins, the help of Your grace, and life everlasting, through the merits of Jesus Christ, my Lord and Redeemer, Amen.

**On-line Lenten retreat as part of the synodal process**

During Lent, let's deepen together our conviction that the Christian community helps us grow in our relationship to Christ. Written by people throughout the diocese, these reflections will allow us to pray with the theme presented each Sunday of Lent. We invite you to register for this on-line retreat by providing your email in the sign-up box at [synodretreat.home.blog/](http://synodretreat.home.blog/). You will receive an e-mail every day during Lent with a reflection and a prayer. Welcome to this retreat!

**Happy Easter!**



# Babillard communautaire Community Bulletin Board



## Activités pour le mois d'avril 2019



Table autonome des  
**AÎNÉS des Collines**  
Des Collines SENIORS' Roundtable

### Cafés-rencontres pour les proches aidants avec Josué Jude

Venez échanger sur votre réalité, vos fatigues, vos espoirs vécus dans le rôle de proche aidant et cela, dans la bonne humeur, l'écoute et le respect.

**Perkins** (17, chemin du Manoir, édifice JA Perkins), le mardi 16 avril à 13 h

**Masham** (9, chemin Passe-Partout, CLSC, salle de conférence), le jeudi 18 avril à 13 h 30

**La Salette** (32, rue des Saules, salle de quilles), le lundi 29 avril à 13 h

**Information et inscription** : 819 457-9191, poste 242, ou sans frais 1 855 662-4637, poste 242, Josué Jude, responsable projet SOS proches aidants

Témoignage *Rompre le fil de la culpabilité* offert par la conférencière et proche aidante Jocelyne Desjardins

Cette rencontre aidera les proches aidants à définir plus rapidement les premiers signes de la culpabilité qui est si fréquente et à aider à cultiver davantage l'amour et l'estime de soi.

Le mardi 23 avril de 13 h à 15 h

17, chemin du Manoir, édifice JA Perkins (salle Marcel-Périard), Perkins

**Information et inscription** : 819 457-9191, poste 242, ou sans frais 1 855 662-4637, poste 242, Josué Jude, responsable du projet SOS proches aidants

Pour les aînés et les proches aidants

Rencontre sans rendez-vous avec la travailleuse de milieu, Monique Albert, qui sera présente chaque mois dans votre municipalité pour vous aiguiller dans vos recherches d'informations, vous guider dans vos demandes gouvernementales et autres, vous écouter et vous aider à remplir vos formulaires. C'est de l'aide précieuse avec le sourire.

**Information** : 1 855 662-4637, poste 244, ou sans frais 1 855 662-4637, poste 244, Monique Albert, itmav

**Cantley** : (92, chemin Denis, le chalet), le mardi 9 avril de 13 h à 15 h

**Cantley** : (38, rue Godmaire, le chalet), le jeudi 25 avril de 9 h 30 à 11 h 30

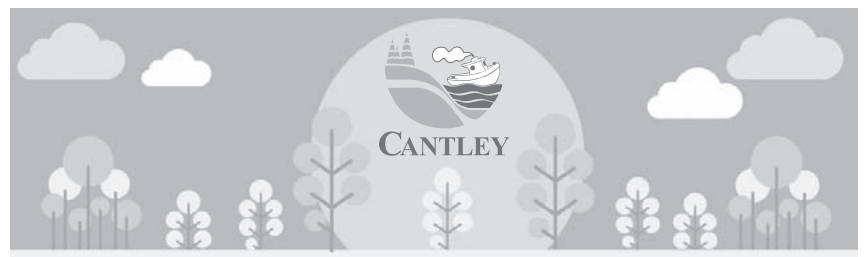
**La Pêche** (East Aldfield) (951, chemin Cléo Fournier), le jeudi 11 avril de 13 h à 15 h

**Lac-Des-Loups** (275, chemin Pontbriand – bibliothèque), le jeudi 18 avril de 9 h 30 à 11 h 30

**La Salette** (51, rue des Saules), le mercredi 3 avril de 10 h à midi

**Val-Des-Monts** (17, chemin du Manoir, salle Marcel-Périard), le mardi 9 avril de 9 h 30 à 11 h 30

**Val-Des-Monts** (24, chemin du Parc, chalet Thibault, salle de réunion) le jeudi 25 avril de 13 h à 15 h



## Oyez! Oyez! Nettoyons Cantley!

Qui dit printemps dit grand ménage! Participez en grand nombre au nettoyage de Cantley : rues, fossés, terrains de soccer, parcs, alentours des boîtes aux lettres, cours d'école, tout y passera :

**SAMEDI 4 MAI à 9 h**

**STATIONNEMENT DE LA MAIRIE**  
(d'autres points de rencontre à confirmer)

**DISTRIBUTION DE TROUSSES DE NETTOYAGE**  
(SACS, GANTS, COUPONS POUR DÎNER)

**CAFÉ ET BEIGNES POUR TOUS**

Le jour du grand nettoyage sera le **4 mai**, mais les trousseaux de nettoyage seront disponibles dès le **27 avril**. Pour plus d'informations, consultez la page d'événement Facebook intitulée : *Nettoyons Cantley / Let's Clean Up Cantley*.

Veillez confirmer votre participation auprès d'Anie :  
**abilodeau@cantley.ca** ou **819 827-3434**.

**Votre comité organisateur :**

Madeleine Brunette, Josée Fortin, Colin Griffiths et Jocelyne Lapierre

## Hear Ye! Hear Ye! Let's Clean Up Cantley!

Springtime is here, so let's get together to clean up Cantley! With your family and neighbours, help clean up streets, ditches, soccer fields, parks, mailbox areas, and school grounds.

**SATURDAY, MAY 4 at 9:00 a.m.**

**TOWN HALL PARKING LOT**  
(other meeting places to be confirmed)

**CLEANING KIT DISTRIBUTION**  
(BAGS, GLOVES, LUNCH COUPONS)

**COFFEE AND DONUTS FOR ALL**

The clean-up day will be **May 4<sup>th</sup>**, but the cleaning kits will be available as early as **April 27<sup>th</sup>**. For more information, see the Facebook event page entitled: "*Nettoyons Cantley / Let's Clean Up Cantley*".

Please confirm your participation with Anie:  
**abilodeau@cantley.ca** or **819-827-3434**.

**Your organizing committee:**

Madeleine Brunette, Josée Fortin, Colin Griffiths et Jocelyne Lapierre





BILLET DE RÉFLEXION

## MON BÉNÉVOLAT

Gustaaf Schoovaerts, UQO

L'appel de la Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais (TCARO) à présenter un témoignage sur le bénévolat m'a décidé à continuer à sortir de ma coquille de silence. Je suis un prêtre dispensé : j'ai reçu la permission du Pape Paul VI de me marier, selon les règles disciplinaires de l'Église (le Droit canon). Les démarches pour obtenir cette dispense ont été entreprises suivant les conseils de mes supérieurs. Le document papal est arrivé quelques semaines après mon installation à Alma, au Lac St-Jean.

Je me suis alors spontanément impliqué dans des activités à titre de bénévole. Elles étaient majoritairement liées à mon travail d'enseignant et à mes engagements du passé : catéchèse aux adultes, célébration de la Parole, comité œcuménique. J'avais aussi des engagements bénévoles dans la société civile, comme le club de cinéma.

Mon déménagement à Hull pour commencer mes études doctrinales au Collège dominicain à Ottawa a mis fin au bénévolat. Mais une fois que nous nous sommes installés dans notre maison à Cantley, paroisse St-Alexandre de Limbour, je me suis assez vite engagé bénévolement au sein de cette communauté chrétienne : homélies (officiellement nommé par M<sup>gr</sup> Proulx, confirmé par M<sup>gr</sup> Ebacher, non retiré par M<sup>gr</sup> Durocher), préparation aux sacrements, formation religieuse, conseil pastoral, comité de parents à l'école Massé. J'arrête l'énumération. J'ai participé en tant que bénévole à des comités de la Municipalité, tel que le comité de jumelage Cantley-Ornans et en tant que chroniqueur et membre du C.A. de *L'Écho de Cantley*, entre autres. J'ai aussi été impliqué au sein du diocèse de Hull : comité de catéchèse, du mariage, conseil de M<sup>gr</sup> Proulx, formation d'agents de pastorale et de diacres.

Après l'admission de ma belle-mère au CHSLD Champlain de Gatineau, j'ai offert mes services de bénévole dans diverses activités de cette institution, surtout à la messe du lundi après-midi : lecture, distribution de la communion à la messe et aux étages, assistance aux mourants, accompagnateur de malades à des rendez-vous, présidence des célébrations de la Parole en l'absence du prêtre, écriture de textes pour le bulletin.

Puis, installé à Cité-Jardin après le décès de mon épouse au CHSLD Champlain de Gatineau, j'ai continué mon bénévolat à cet endroit : chants à la messe, lectures, distribution de la communion à la messe et dans les tours, sacrement des malades, jeux de cartes, textes pour le bulletin de la résidence, C. A. de l'Association des aînés de Cité-Jardin inc., conseiller de la tour 3 A. Il m'est aussi arrivé de présider gratuitement des funérailles.

C'est ainsi que lors de l'appel de la TCARO pour collaborer au bulletin de cet organisme, je n'ai pas pu refuser. Je n'ai pas énuméré exhaustivement mes engagements en tant que bénévole. En scrutant les raisons de mon bénévolat, je dois conclure ce qui suit : je continue l'esprit, la tradition de ma grand-mère paternelle Bellekke (Barbara) et de ma mère Liene (Angelina). Pendant mes études universitaires, j'ai profité d'une bourse (non d'un prêt) des mieux douées. Je pense que je dois, par l'entremise de mon bénévolat, payer une dette à la société. À bien y penser, je me demande si une grande partie de mon bénévolat n'est pas l'exercice normal, la continuation de mon engagement sacerdotal. Est-ce encore du bénévolat? Je dois donc conclure que le premier qui a profité de mon bénévolat, c'est moi.



Chronique  
d'une maman

Chantal Turcotte

## AU COIN DU FEU

J'ai froid. Surtout le soir. J'ai le nez gelé, les mains gelées, les pieds gelés. J'ai beau porter mon pyjama le plus épais, des chaussettes, des pantoufles, m'abriter d'une couverture molletonnée... rien à faire, le froid, il vient de l'intérieur! Comme si ma fournaise corporelle, déjà pas très puissante le jour, s'éteignait le soir venu pour se rallumer plus tard dans la nuit. Elle doit avoir un défaut de fabrication. Ou serait-ce plutôt de l'obsolescence programmée? Plausible à mon âge. La Nature a inventé le concept bien avant les commerçants et ça s'appelle la ménopause.

Quoi qu'il en soit, ce soir-là, il faisait un froid mordant. Un de ces soirs d'hiver de 2019 dont on se souviendra longtemps, un soir où on a frôlé les moins trente degrés. J'étais frigorifiée, et depuis que j'étais rentrée du bureau, impossible de me réchauffer. Tout emmitoufflée dans mon fauteuil à regarder la télé, au hasard de mon zapping, je tombe sur le feu de foyer sur la chaîne Stingray.

Y'a pas à dire, les feux, même à la télé, c'est comme les bébés, on ne se tanne pas de les regarder. Petite musique d'ambiance aidant, j'ai « pogné le fixe »! Et c'est comme si, par magie, ma fournaise intérieure s'était remise à fonctionner tout doucement. Je me sentais bien, mes membres se détendaient un à un. J'avais chaud! C'est fou ce que le seul fait de voir, de sentir, de goûter, d'entendre quelque chose suffit à évoquer un souvenir ou un sentiment au point d'engendrer une réaction physique. Et après, on dira que la santé du corps n'a rien à voir avec la santé mentale. Un feu placebo, pourquoi pas?

- Qu'est-ce que tu fais maman? Mon plus jeune se laisse choir sur le futon.

- Je regarde le feu à la télé, mon coco.

- Hum. Long silence.

- Tu vois la bûche au milieu, maman? On dirait un chien. Un chien noir et blanc.

- Comme ton toutou Rocco?

- Ouin. Des minutes s'écoulent dans le sablier.

- Qu'est-ce que vous faites? Mon plus vieux vient de s'affaler dans l'autre fauteuil.

- On regarde le feu de foyer à la télé, de dire mon plus jeune.

- Hum. Long, long silence.



- Il y a une bûche qui ressemble à un chien.

- Où ça?

- Au milieu.

Mon plus vieux se lève, s'approche de la télé, scrute le feu sous plusieurs angles, tandis que le plus jeune pointe la bûche du doigt pour l'aider à mieux voir.

- Ouin, peut-être. Long, long, très long silence.

- On dirait que le feu ne change pas, comme si c'était toujours la même image, fais-je observer.

- Ça change maman, regarde, à droite, il n'y avait pas de blanc et là, il y en a.

- Il y avait du blanc avant, il me semble.

- Je vais prendre une photo. Dans dix minutes, j'en prendrai une autre et, dix minutes plus tard, encore une autre et on pourra comparer. Téléphone mobile en main, mon plus vieux s'exécute une fois, deux fois, trois fois.

Une heure, peut-être, s'est écoulée sans que rien n'arrive. Pas un tison n'a éclaté ni une bûche carbonisée ne s'est fendue et n'a fait tomber le reste des bûches empilées. Mais, photos à l'appui, le blanc s'était étendu le long de la bûche.

Nous avons ri un bon coup quand nous nous sommes aperçus que nous venions de passer tout ce temps à regarder un feu de foyer à la télé. Quand j'ai parlé de cet interlude à l'une de mes collègues, elle m'a répondu en pouffant de rire qu'il ne fallait pas avoir grand-chose à faire!

Des choses à faire, ce n'est pas ce qui manque, au contraire. Par contre, je pense que ça a fait du bien à mes habitués des jeux vidéo, des films d'action et des acrobaties dans les parcs à ski de prendre une pause pour être ensemble et végéter un brin. À moi aussi, qui m'arrête rarement. De fait, c'était peut-être la meilleure chose à faire. Suffit parfois d'un feu de foyer à la télé, une chose si simple qu'elle en devient drôle, pour se réchauffer le corps, le cœur et l'âme, quand il fait si froid que le givre aux fenêtres nous empêche de voir dehors. Si vous n'avez pas de foyer à la maison, essayez-le l'an prochain, surtout si l'hiver est aussi rude que celui que nous venons de vivre. Vous m'en donnerez des nouvelles.





# Manoir de la Forêt

CENTRE D'ÉVÉNEMENTS | EVENT CENTRE

## Brunch de Pâques en Famille | Family Easter Brunch

Dimanche 21 Avril | Sunday 21 April 11h30



Célébrez Pâques avec un délicieux brunch familial suivi d'activités créatives pour les enfants de tous les âges. Aidez le lapin de Pâques à trouver des oeufs cachés dans la forêt pour des surprises chocolatées!

Celebrate Easter with a delicious family brunch followed by creative activities for children of all ages. Help the Easter Bunny find hidden eggs in the forest for chocolate surprises!

Manoir de la Forêt est un lieu idéal pour les Mariages, Réunions, Retraites, Célébrations et plus! Visitez notre site internet pour les événements à venir.

Manoir de la Forêt is a perfect location for Weddings, Meetings, Retreats, Celebrations and more! Visit our website for upcoming events.

www.manoirdelaforet.com | 819-827-0086 | info@manoirdelaforet.com  
32 Chemin River, Cantley, Québec, J8V 3A1

# UN ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE, À CHAQUE ÉTAPE DE VOTRE VIE

caissedegatineau.com




**Me Sylvain Lemyre**  
AVOCAT - BARRISTER - ABOGADO

SYLVAINLEMYREAVOCAT.COM

T | 819.771.5916  
F | 819.771.8540  
slemyre@sylvainlemyreavocat.com



115, rue Wright, Gatineau, Québec, J8X 2G8

**Pépinère Janie** Estimation Gratuite

Arrangements floraux  
Arbres décoratifs

(819) 827-3572






## Critique cinématographique du film *Edmond*

Rosemary Eden

La recette de ce mois-ci nous fait voyager vers mon pays natal, et plus particulièrement la région où j'ai grandi : les Alpes maritimes. Au temps de Pâques, à Nice, on prépare traditionnellement une brioche appelée l'Échaudé « Lou chaudé », en provençal.

Cette brioche parfumée à la fleur d'oranger est confectionnée sous forme de couronne et décorée d'œufs colorés. Une tradition qui remonte au Moyen-âge. Son nom l'Échaudé provient de la façon dont on préparait la pâte en versant de l'eau bouillante dessus pour faciliter la levée.

Une brioche moelleuse, à la mie filante et délicieusement aromatisée à l'orange qui sera un vrai régal pour vos convives de Pâques.

*Je vous souhaite un doux printemps.*

### Brioche de Pâques : L'Échaudé du vieux Nice



#### Ingrédients

- 12 g de levure de boulanger déshydratée
- 100 ml de lait végétal (ou autre), tiède
- 450 g de farine
- 100 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 3 œufs
- 90 ml d'huile d'olive
- 30 ml d'eau de fleur d'oranger (épicerie fine ou orientale)
- zeste d'une orange

#### Pour la finition

- un peu de lait pour dorer la brioche
- sucre en grains
- œufs de cailles cuits et colorés (facultatif)

Il m'est ici difficile de convertir les grammes en tasses ou ml, la boulangerie étant un art qui demande une grande

précision dans les mesures. Donc pour la réussite des recettes, il est important de posséder une balance afin de s'assurer de la bonne quantité des ingrédients.

Délayer la levure dans le lait tiède. Dans un récipient, verser la farine et le sucre, ajouter une pincée de sel.

Battre les œufs en omelette dans un saladier à part. Faire une fontaine dans la farine et y verser la levure, les œufs puis l'huile d'olive, l'eau de fleur d'oranger et le zeste d'orange. Pétrir longuement, au moins 15 minutes (voire 30 minutes c'est encore mieux) à la main ou au robot batteur avec un crochet pétrisseur à pain : 5 minutes à la vitesse la plus lente puis augmenter d'un cran ensuite. La pâte obtenue doit être bien souple et élastique.

\* Astuce : si vous avez une machine à pain, vous pouvez faire la recette avec le programme pâte. Une fois la pâte levée, vous pourrez alors la sortir et la placer au réfrigérateur.

Laisser reposer au moins 3 heures, sous un linge propre, dans une ambiance chaude : la pâte va doubler de volume.

Après la levée, rompre la pâte pour la ramener à son volume initial. Reforme une boule et la déposer dans un saladier. Recouvrir d'un film alimentaire et réserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain. La pâte va encore lever un peu pendant cette étape.

Préchauffer le four à 350 °F.

Récupérer la pâte levée, la dégazer et la façonner en boule. Couper la pâte en trois morceaux équivalents qui vont être tressés pour donner la forme de couronne à la brioche. Rouler les morceaux sous les mains pour en faire des boudins d'environ 50 cm. Tresser les 3 morceaux.

Faire joindre les extrémités. Placer la couronne sur une plaque munie d'un papier parchemin, insérer les œufs de caille cuits durs (facultatif), puis badigeonner de lait végétal et saupoudrer de sucre en grains. Laisser reposer encore 30 minutes.

Enfourner pour 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau ressorte propre.

Sortir et laisser refroidir sur une grille.

Régalez-vous!

**Bon appétit!**

Presque tout le monde a entendu parler de la célèbre pièce de théâtre intitulée *Cyrano de Bergerac* d'Edmond Rostand, pièce librement inspirée de la vie de l'écrivain libertin, Savinien de Cyrano de Bergerac. Alors le film, intitulé *Edmond*, est l'histoire (plutôt imaginée) de sa création en 1897. Il s'agit d'un film souvent très drôle et parfois touchant qui vaut la peine d'être vu.

*Edmond* est un film français, une comédie dramatique, sorti en 2019, et réalisé par Alexis Michalik. Le film est une adaptation de la pièce de théâtre *Edmond* écrite par le réalisateur du film. Le comédien français, Thomas Solivères, y incarne le dramaturge Edmond Rostand.

L'action du film se déroule à la fin de 1897. Edmond Rostand a 29 ans, est père de famille avec deux enfants, et a des problèmes d'argent. Jusqu'à ce moment, ses pièces n'ont pas connu de succès et, depuis deux ans, il est incapable d'écrire. Son amie, la grande actrice Sarah Bernhardt, lui suggère de voir Constant Coquelin, un acteur notoire, qui désire jouer dans une pièce de théâtre. Coquelin accepte de tenir le rôle principal de la nouvelle pièce de Rostand à condition qu'elle puisse être jouée dans quelques semaines. Bien sûr, la pièce n'est pas encore écrite. Edmond doit se dépêcher de rédiger sa pièce et trouver l'inspiration là où il peut. La pièce va devenir *Cyrano de Bergerac*.

La structure du film ressemble à celle du film *Shakespeare in Love*, car le dramaturge trouve son inspiration pour sa pièce dans son quotidien. Au lieu d'assister au dur labeur de création d'un écrivain, le spectateur voit que l'inspiration vient au dramaturge de façon naturelle et à la vitesse de l'éclair. En fait, Rostand écrit très vite la pièce, et le film a un rythme d'enfer, augmenté par le fait qu'on l'a tourné avec une caméra mobile continuellement en mouvement.

En regardant ce film, le spectateur ressent la magie du théâtre. Le film emprunte parfois même les allures d'un vaudeville haut de gamme, ce qui lui confère une légèreté et un élan joyeux. Entre la panne d'inspiration de Rostand et le triomphe de la première de la pièce au Théâtre de la Porte-Saint-Martin, à Paris, le 28 décembre 1897, le spectateur passe par les problèmes de monter une pièce tels que les aléas matériels, le choix des acteurs, les limites de certains comédiens et les répétitions chaotiques.

La distribution du film est d'une grande qualité. Thomas Solivères incarne très bien le jeune Edmond et le comédien Constant Coquelin est joué de façon grandiose et tout à fait appropriée par l'acteur belge, Olivier Gourmet. Tous les acteurs savent manier la finesse des dialogues et jouent avec humour de façon enjouée. Mais il n'y pas que des scènes humoristiques dans ce film. Thomas Solivères crée aussi des moments très touchants, surtout avec Alice de Lencquesaing qui joue Rosemonde, l'épouse de Rostand, et qu'il doit rassurer de son amour, car elle devient jalouse. Il y a aussi des moments émouvants vers la fin du film entre Edmond et sa muse, une habilleuse du théâtre.

Afin de faire rire le public, Alexis Michalik inclut au moins deux clichés du monde du théâtre que je trouve un peu ridicules. Il y a un acteur qui n'arrive pas à jouer correctement, ni à bien prononcer ses répliques, jusqu'à ce que son problème soit résolu par son dépuclage grâce à une actrice de la troupe. Il y a aussi une habilleuse qui arrive à prendre au pied levé le rôle de Roxane (l'amour de Cyrano) parce qu'elle connaît les répliques.

Je recommande donc ce film qui est non seulement drôle et divertissant, mais aussi visuellement splendide, surtout en ce qui concerne les costumes et décors. *Edmond*, une ode rafraîchissante au théâtre et à la création artistique, saura plaire à la plupart des cinéphiles.



Toutes mes recettes sont exemptes de produits laitiers. Toutefois, rien ne vous empêche d'en ajouter ou de remplacer les substituts que j'emploie. Pour plus de recettes, vous pouvez consulter mon site Internet au : [www.alorangeane.canalblog.com](http://www.alorangeane.canalblog.com). Je me ferai un plaisir de répondre à vos questions que vous pourrez poser directement sur le site. Bonne lecture!







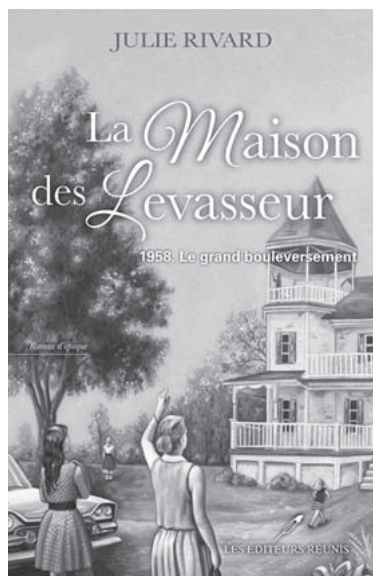
*Le printemps est arrivé! Voici de belles suggestions de lecture pour l'arrivée du beau temps!*

## La maison des Levasseur, de Julie Rivard

Dans ce superbe roman historique, l'auteure nous emmène au cœur d'une famille très soudée à laquelle on s'attache rapidement. D'abord, il y a le père, un homme solide qui travaille fort pour soutenir sa famille. Ensuite, Marion, la mère, très protectrice envers ses filles. Béa, la cadette, mène sa vie avec l'insouciance d'un enfant. Raquel, celle du milieu, rêve d'amour et aime courtiser les charmants jeunes hommes. Enfin, Olivia, l'aînée, semble une jeune fille raisonnable et droite. Les deux sœurs les plus âgées m'ont énormément plu avec leur complicité palpable et leur grande bonne humeur.

Tout au long du récit, on les retrouve dans leur nouveau coin de pays, à la suite de leur déménagement. Des événements inattendus viendront bouleverser leur quotidien et rendront cette famille encore plus unie. Différents personnages se grefferont à l'histoire pour la rencontre accrocheuse et dynamique.

C'était la première fois que je lisais les mots de Julie Rivard. Par ses personnages touchants et les rebondissements in-



pinés de son récit, elle a su m'accrocher de la première à la dernière page. Je me suis laissé envoûter par cette délicieuse famille et les histoires d'amour entourant celle-ci. Nous avons même droit à une petite enquête bien spéciale! Si vous aimez les romans historiques, vous adorerez celui-ci!

## L'erreur, de Susi Fox

La page couverture et le résumé m'ont complètement séduite au départ. L'histoire commence le premier jour après l'accouchement de Sacha. Elle ne se souvient de rien. Elle revoit des scènes de ce qui s'est passé, sans plus. Elle est seule. Son

mari Mark n'est pas là. On lui présente finalement son bébé. Elle est convaincue que ce n'est pas le sien, mais personne ne la croit.

Du début à la fin, j'ai été charmée. Les scènes décrites à l'hôpital sont précises et réelles. L'auteur nous donne beaucoup de détails, ce qui rend le roman captivant. J'avais juste envie d'arriver à la fin pour connaître le fameux dénouement. Une tonne de possibilités me sont passées par la tête. Les indices laissés par Susi Fox m'ont amenée à soupçonner tout le monde : l'infirmière, la pédiatre, le mari, sa meilleure amie, les autres patientes et j'en passe. De plus, au fil des pages, on



entre parfois dans la tête de Mark, on comprend mieux leur histoire et leur relation.

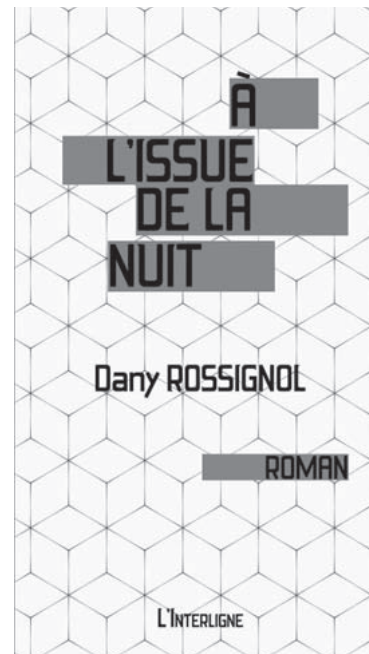
Je me suis laissé prendre au jeu et j'ai complètement embarqué dans le roman. L'auteure a une façon bien à elle de garder notre attention sans trop de longueurs.

## À l'issue de la nuit, de Dany Rossignol

(un auteur de la région!)

Si vous avez envie de sortir de votre zone de confort, de lire un roman entremêlant différents styles, je vous suggère ce roman de Dany Rossignol, qui, je vous préviens, vous transportera ailleurs.

Au début de l'histoire, Clara souhaite sortir au théâtre avec son amoureux. Julien, quant à lui, est récalcitrant, car il souhaite rompre avec Clara sans trop faire de vagues. Il souhaite se retrouver. Il se convainc donc de sortir une dernière fois avec sa compagne des dix dernières années.



Le récit, écrit sous forme de pièce de théâtre, sort des sentiers battus et mélange la poésie à tout ceci. Tout au long du court roman, nous retrouvons dans la tête du narrateur qui entrecroisera tous les personnages de sa pièce. C'est un roman qui amène la réflexion. J'ai imaginé les hologrammes du théâtre comme si j'y étais.

Un roman différent, un auteur à découvrir!

*Pour encore plus d'avis littéraires, consultez [mamanlectrice.ca](http://mamanlectrice.ca) ou la page Facebook Maman lectrice!*



La Grange de la Gatineau

80 ch. Summer, Cantley, 819-827-3164 [info@grange.ca](mailto:info@grange.ca)

**Réservez maintenant!**  
**Reserve now!**  
[www.grange.ca](http://www.grange.ca)



Le Chalet Buckhouse

[www.chaletbuckhouse.com](http://www.chaletbuckhouse.com) / 819-607-3939



*Gagnant Festival de Granby 2014*

**MICHEL ROBICHAUD**

19 avr / Apr 19 : 20h  
Souper / Dinner : 18h30



*Musique du monde/World music*

**LIOR SHOOV**

10 mai / May 10 : 20h  
Souper / Dinner : 18h30



*Prix Juno award / Jazz vocal*

**KELLYLEE EVANS**

14 juin / June 14 : 20h  
Souper / Dinner : 18h30

Les Championnats canadiens de ski de fond se sont déroulés du 12 au 20 mars à Nakkertok Nordique de Cantley. Il y avait plus de 800 participants, 150 bénévoles et 500 spectateurs. Les pistes étaient dans un excellent état, le temps était parfait et plusieurs skieurs de la région ont remporté des médailles. Zoë Williams, Katherine Stewart-Jones, Laura Leclair et Antoine Cyr se sont qualifiés pour l'Équipe Canada et la finale de la Coupe du Monde. Pour la 10<sup>e</sup> année consécutive, Nakkertok a remporté le titre au classement général des clubs nationaux.



La multimédaillée Katherine Stewart-Jones de Chelsea et Zoë Williams ont représenté le Canada aux finales de la Coupe du monde à Québec.

Katherine Stewart-Jones of Chelsea was a multimedallist and along with Zoë Williams, represented Canada at the World Cup finals in Quebec City.

Photo: Rob Smith



Sprint par équipe féminin Nakkertok: médaille d'or à la Cantléenne Zoë Williams et Hannah Shields; à l'extrême gauche, médaille de bronze à Katherine Denis et à la Cantléenne Bronwyn Williams; au centre, Alex Slobrodian et Chloe Ranahan.

Women's Team Sprint Nakkertok, Gold for Cantley's Zoë Williams and Hannah Shields far left, Bronze for Katherine Denis and Cantley's Bronwyn Williams (middle) and Alex Slobodian and Chloe Ranahan.

Photo: Rob Smith

The Canadian Cross-country Ski Championships were hosted at Cantley's Nakkertok Nordic from March 12 to 20. There were over 800 participants, 150 volunteers and 500 spectators. The trails were excellent, the weather was perfect and a number of local skiers took medals. Zoë Williams, Katherine Stewart-Jones, Laura Leclair and Antoine Cyr qualified for Team Canada and the World Cup finals. For the 10<sup>th</sup> year in a row, Nakkertok won the National Club title.



Départ de la course 50 km, hommes. — Mass start of men's 50 km race.

Photo: Mes Darou

## En santé naturellement

Traduction libre de Geneviève Desjardins

Kasia Skabas, n.d. B.A

## Health Naturally

# La méditation et nos gènes

L'activité mentale peut changer notre destin génétique. Cette conclusion fascinante est le résultat de l'étude des gènes de pratiquants de la méditation et de leur cerveau. La méditation peut changer l'expression de nos gènes.

Après avoir défini les composantes du génome humain, les scientifiques ont conclu que la capacité de prédire une maladie ne repose pas simplement sur la présence d'un certain génome. La vraie question est plutôt de savoir si le gène est exprimé ou non, ce qui veut dire : est-ce que le gène est actif ou non, à quel point est-il actif, où se trouve le contrôle de son « volume », fabrique-t-il sa protéine selon son mandat et en quelle quantité?

Même si nous avons hérité du gène qui nous rend susceptible de souffrir de diabète, par exemple, il est bien possible que nous ne contracterons jamais la maladie. Cette possibilité dépend d'autres facteurs, comme si nous avons l'habitude depuis toujours de faire de l'exercice et de ne pas consommer de sucre. Les gènes relatifs au diabète sont activés par le sucre, alors que l'exercice les neutralise. Le sucre et l'exercice sont parmi plusieurs facteurs qui influencent l'expression du gène diabétique.



L'apparition de plusieurs maladies comme le diabète, l'arthrite et les troubles cardiovasculaires peut être activé par des inflammations mineures. Dans une étude de longue durée au sujet de la méditation, il a été démontré que les participants ont diminué l'activité des gènes inflammatoires grâce à leur pratique de la méditation.

En fait, la méditation n'offre pas seulement un confort psychologique, mais influence aussi nos gènes et offre au corps un meilleur contrôle sur lui-même.

Si vous avez un commentaire ou une question, vous pouvez communiquer avec moi au 819 827-2836 ou à [k.skabas@hotmail.com](mailto:k.skabas@hotmail.com).

Cet article ne vise pas à diagnostiquer une maladie ou à fournir un avis médical en particulier. Le but de l'article est uniquement d'informer et d'éduquer. Pour obtenir un diagnostic, veuillez consulter un médecin.

## Meditation and Our Genes

Mental activity can change our genetic destiny. This fascinating conclusion comes from researching the genetics of meditators and studying their brain scans. Meditation can change the expression of our genes.

After genetic scientists mapped the entire human genome, they realized that in order to predict future illness, it was not enough to just know if we had a particular gene or not. The real question is whether the given gene is "expressed". Which means: is the gene turned on or off, how active is it, at what level is its "volume control" set, is it manufacturing the protein for which it was designed, and how much?

Even if we have inherited a gene that makes us susceptible to, for example, diabetes, we may never develop the disease. If so, it depends in large part on whether we have a

life-long habit of exercise and avoiding sugar. Genes for diabetes are turned on by sugar, while exercise turns them off. Sugar and exercise are among many factors that influence the expression of a diabetes gene.

The onset of many diseases like diabetes, cardiovascular disorders or arthritis, can be triggered by low level inflammation. In a study of long-time meditators, it was shown that the participants had lowered the activity of inflammatory genes through their meditation practice.

It turns out that practising meditation not only gives us psychological comfort but it also influences our genes and how well our body manages itself.

If you have a comment or a question, please call me at 819-827-2836 or write [k.skabas@hotmail.com](mailto:k.skabas@hotmail.com)

This article is not intended to diagnose disease or to provide specific medical advice. Its intention is solely to inform and educate. For the diagnosis of any disease, please consult a physician.





## Physio Avantage Plus

Plus que de la physiothérapie conventionnelle



- + Incontinence urinaire / douleur pelvienne
- + Femmes enceintes / Post-accouchement
- + Cours de groupe
- + Aiguilles sèches (PPAS)
- + Étourdissements et vertiges
- + Douleurs dos, cou, mâchoire, maux de tête
- + Blessures sportives / pré-post opératoire
- + Ostéopathie (préventif et curatif)
- + Troubles du nourrisson (tête plate, pleurs inexplicables)
- + Massothérapie (thérapeutique ou détente)

819-598-1449

[www.physioavantageplus.com](http://www.physioavantageplus.com)

1030 Boul. St-Joseph, #6, Gatineau, Qc, J8Z 1T3

## Soins chiropratiques adaptés et personnalisés pour toute la famille!



**Dre Anie-Pier Legault**  
chiropraticienne, D.C.

**Nouvelle radiologie numérique sur place.**

Bienvenue aux nouveaux patients!

**Vous désirez être soulagé de vos :**

Maux de tête - Maux de cou - Maux de dos - Engourdissements  
Douleurs articulaires - Tendinites - Capsulites - Tunnel carpien  
Et bien plus!

**Vous désirez :**

Améliorer votre bien-être - Une grossesse en santé - Des enfants qui débordent de vitalité!



393 Montée de la Source Cantley, Qc J8V 0J2 **Téléphone:** 819.607.1900 **Fax:** 819.607.1901



**BÉLANGER**  
CENTRE DENTAIRE  
CANTLEY

- Dentisterie familiale
- Traitement en douceur
- Radiographie numérique
- Blanchiment dentaire
- Dentisterie esthétique
- Couronne et pont
- Traitement de canal
- Obturation (plombage)
- Extraction dentaire
- Prothèse partielle
- Parodontie

393 Montée de la Source, Cantley  
info@centredentairebelanger.com  
[www.centredentairebelanger.com](http://www.centredentairebelanger.com)

**819-607-DENT (3368)**  
Dre Isabelle Bélanger D.M.D.



**GOPHYSIO**

[www.gophysio.net](http://www.gophysio.net)

**Cantley** 819-607-4974  
**Gatineau** 819-525-4974

- Blessures sportives
- Maux de cou/dos
- Blessures orthopédiques et pré/post-opératoires
- Aiguilles sèches
- Étourdissements et vertiges
- Traitement de mâchoire
- Évaluation et traitement des commotions cérébrales
- Évaluation neuro-cognitive « baseline »
- Shockwave
- Physio-Pilates
- Thérapie manuelle
- Massothérapie

393 Montée de la source, **Cantley** // 72 Jean-Proulx, **Gatineau**





## COMITÉ DE JUMELAGE DE CANTLEY

**Saviez-vous** que le Comité de jumelage a permis, à ce jour :

- Sept visites d'Ornais à Cantley;
- Trois visites de Cantléens à Ornans;
- Deux visites protocolaires (10<sup>e</sup> et 15<sup>e</sup> anniversaires);
- Plusieurs échanges d'étudiants pendant lesquels des jeunes des deux endroits ont travaillé dans la communauté d'échange;
- Plusieurs expositions culturelles.

Mais surtout, ce comité a favorisé la naissance de belles et grandes rencontres ainsi que de nombreuses amitiés entre les gens de Cantley et d'Ornans.

Le 18 février dernier, le comité de jumelage a tenu une consultation publique et des idées intéressantes ont été proposées lors du remue-ménages :

- Les participants ont proposé d'informer les différents organismes / clubs de Cantley de la possibilité d'organiser un voyage d'échange avec leurs homologues à Ornans, dont un en 2020.
- Des suggestions ont été faites pour organiser des voyages-échange de loisir avec des étudiants (sans volet travail).
- Le comité est appelé à élaborer un plan de travail pour mettre en œuvre ces propositions.

Le comité espère que plusieurs initiatives seront mises en œuvre dans différents domaines pour faire connaître notre ville jumelle, Ornans, aux Cantléens. Les membres du comité communiqueront sous peu avec les différents organismes / clubs.

Si vous le travail du comité vous intéresse, ou pour toute information, vous pouvez communiquer avec le comité par courriel à [jumelage.cantley@gmail.com](mailto:jumelage.cantley@gmail.com).



## LES BÊÊÊLES PAROLES D'UN MOUTON NOIR

NDLR : L'emploi du joul et de certains mots déformés est voulu et sert à donner un ton léger et humoristique au contenu.

Marc Roy

### Les 12 travaux à tes risques (première partie)

L'éditorial de notre ami Joël Deschênes m'a inspiré à écrire une série dans le cadre de ma chronique qui sera dispersée, au fil des mois, un peu de la même façon que mes épisodes de *La Guerre des sexes*. Nous avons beau nous faire dire que nous avons des sosies un peu partout par des amis ou connaissances ou encore que notre façon d'être leur rappelle tellement une autre personne, la vérité est que nous sommes tous fondamentalement uniques, même si nos valeurs éducatives et sociétales tentent presque désespérément de tous nous mouler dans un certain idéal qui n'a pourtant rien d'idéal ni d'extrêmement gratifiant, de façon à être tous semblables, le plus possible.

C'est comme ça dans toutes les sociétés... y'a les moutons blancs qui ne voudraient surtout pas s'écarter du chemin de la banalité et imitent tout ce qui est populaire, que ce soit sur le plan de leur apparence, de leurs goûts alimentaires, musicaux et sociaux ou de leur façon de penser et de se comporter. Puis y'a les moutons noirs, qui affirment leurs différences et leur originalité, sans nécessairement devenir pour autant des hors-la-loi... ce sont plutôt des hors-normes! Certaines sociétés crucifient les hors-normes, d'autres les lapident, certaines iront jusqu'à les pendre, les brûler, leur couper la tête ou les fusiller. Les « chasses aux sorcières » ne datent pas d'hier. Ici, maintenant, on tape sur les doigts des hors-normes et on les ridiculise ou on les évite, pour ne pas être contaminé. Homosexuels, philosophes et bien-pensants, gens de foi, punks, dévergondés, bandits, « dumb blondes », illuminés..., peu importe l'étiquette, il y a toujours quelqu'un quelque part qui vous rejette et, avouez-le, cette idée vous terrorise et c'est pourquoi vous aimez « faire comme tout le monde »!

Mon « défaut de fabrication » qui fait de moi un hors-norme, c'est que j'aime et je déteste avec passion. Même si j'ai un intellect qui fait du 200 à l'heure, je ne peux pas dire qu'il tempère ma façon d'aimer ou de détester certaines choses et j'exprime avec passion ce que j'aime et déteste. C'est tout simplement ma façon d'être. Mais je suis parfaitement conscient que même mon meilleur ami peut rapidement devenir mon pire ennemi parce que la dualité se



retrouve dans tout ce que l'on nous enseigne depuis toujours, surtout dans les émissions pour enfants de ma jeunesse (le gentil Verbo devait contrer le vilain Centour et ses tours pendables, pendant que Bugs Bunny parvenait toujours à déjouer les plans machiavéliques de l'affreux Yosemite Sam) et que la différence d'opinion est perçue comme une déclaration de guerre, au lieu d'être embrassée comme une différence qui fait de nous des êtres uniques.

J'ai donc imaginé une série de 12 travaux pour faire de nous de meilleures personnes, capables de sortir des sentiers battus, non pas au moyen du *paraître*, mais bien au moyen de l'*être*, et d'extérioriser notre personnalité (notre individualité) la plus profonde sans crainte de rejet et en acceptant celle des autres. Voici le premier, pour commencer.

*1<sup>er</sup> travail : Prendre conscience que nous sommes des juges coupables*

Chansonnier à mes heures, j'ai déjà écrit une chanson intitulée *Juge coupable*. En voici quelques couplets :

*Pour me flatter, je juge*

*Les gens leurs humeurs, leurs choix d'vie, leurs erreurs*

*La société, j'accuse*

*Coupable, mon honneur*

*Je juge tout le temps*

[...]

*Sans retenue, je juge*

*Les saints, leurs prêcheurs, les enfers, leurs pécheurs*

*Les religions, j'accuse*

*Coupable, mon honneur*

*Je juge tout le temps*

*Ç'a pas d'bon sang, je juge*

*La guerre, ses horreurs, la vieille Terre, ses violeurs*

*La soif d'argent, j'accuse*

*Coupable, mon honneur*

*Je juge tout le temps*

Nos opinions reposent sur notre jugement et c'est une machine qui ne cesse jamais de fonctionner et ça ne prend qu'une fraction de seconde au cerveau pour que le marteau retentisse et que le jugement soit prononcé. Rien ni personne n'arrêtera ce processus ancré chez nous. Si la justice a le bras long, l'injustice a des tentacules partout. Par contre, ce que nous pouvons faire, c'est en être conscients chaque fois que nous portons un jugement. De cette façon, en se reconnaissant coupable d'avoir porté un jugement, l'accusateur devient l'accusé et doit défendre son jugement et déterminer s'il est juste ou non en (attention, c'est une activité qui se perd!) RÉFLÉCHISSANT (faire usage de la réflexion, soit le retour de la pensée sur elle-même en vue d'examiner plus à fond une idée, une situation).

Dans la vie, tout est relatif et réfléchir permet de penser à des côtés positifs possibles d'un jugement négatif et ainsi ouvrir notre point de vue à celui d'une autre personne, ce qui sera notre objectif dans cette série qui devrait être... passionnante! Et comme Astérix, tentons de sortir de cette « maison qui rend fou » qu'est notre Terre, plus sains que fous!





BANK OF CANADA  
BANQUE DU CANADA

## Mois de la prévention de la fraude : vérifier ses billets de banque, c'est payant

**Savez-vous** comment vérifier les éléments de sécurité des billets de banque canadiens en polymère, y compris ceux du billet de 10 \$ orienté à la verticale et orné du portrait de Viola Desmond? Si votre réponse est « non » ou que vous n'êtes pas certain, alors cet article s'adresse à vous!

Tous les billets canadiens en polymère contiennent des éléments de sécurité de pointe. Cela nous aide à conserver une longueur d'avance sur les faussaires. Ces éléments peuvent être vérifiés rapidement et facilement, à la vue et au toucher.

Vous pouvez vérifier l'authenticité de tous les billets en polymère de la même façon : il suffit de toucher le billet, de l'examiner et de le regarder au verso :

- **Touchez** la texture lisse et unique du billet. Celui-ci est fait d'un seul morceau de polymère dont certaines parties sont transparentes;
- **Touchez** le billet pour sentir l'encre en relief sur les gros chiffres, le grand portrait et les mots « Banque du Canada » et « Bank of Canada »;
- **Examinez** le billet pour vérifier la transparence de la bande;
- **Examinez** les détails des symboles et images à reflets métalliques à l'intérieur de la bande transparente;
- **Regardez au verso** du billet pour vous assurer que les éléments à reflets métalliques dans la bande transparente ont les mêmes couleurs et détails qu'au recto.

Vous avez peut-être déjà vu ou reçu un exemplaire du nouveau billet de 10 \$ au comptoir du magasin. Saviez-vous que des éléments de sécurité améliorés ont été intégrés à ce nouveau billet?

- Une plume d'aigle de couleur changeante, qui passe du doré au vert;
- Une feuille d'érable en trois dimensions qui semble être en relief, mais qui, en réalité, est plane;
- Trois feuilles d'érable au-dessus du portrait.

Vous pouvez en apprendre plus sur le billet de 10 \$ orienté à la verticale et regarder la vidéo sur ses éléments de sécurité à l'adresse <https://www.banqueducanada.ca/billets/10vertical>.



### LE SAVIEZ-VOUS?

Plus de 2,2 milliards de billets authentiques sont actuellement en circulation au Canada. Les billets de banque sont un mode de paiement essentiel utilisé dans plus de 30 % des transactions de détail.

La Banque du Canada s'efforce de limiter le plus possible la contrefaçon au pays. Pour cela, elle :

- investit dans la recherche-développement pour renforcer la sécurité des billets;
- travaille avec les détaillants pour promouvoir la vérification des billets;
- travaille avec les organismes d'application de la loi pour encourager la lutte contre la contrefaçon;
- assure la qualité des billets en circulation.

### TRUCS

Que vous soyez caissier ou client, vous pouvez aider à empêcher l'entrée en circulation des faux billets. Si vous vérifiez l'authenticité de vos billets, vous pourrez détecter un faux en un coup d'œil.

- Comparez un billet douteux à un billet que vous savez authentique. Cherchez les différences et non les similitudes;
- Vérifiez au moins deux éléments de sécurité;
- Si vous ne savez pas comment vérifier les éléments de sécurité d'un ancien billet en papier, refusez-le et demandez qu'on vous remette un billet en polymère.

Pour en savoir plus sur les billets de banque canadiens et leurs éléments de sécurité ainsi que sur la prévention de la contrefaçon, rendez-vous à l'adresse <https://www.banqueducanada.ca/billets>.



Radek Skabas

## FLOATING RATE SECURITIES

In periods of rising interest rates, fixed income investors look for ways to preserve the value of their falling portfolios. One way is to take on greater risk in exchange for higher yields (see last month's article). Another way is to use *floating rate*, which includes bonds and corporate bank loans. In contrast to regular bonds, which pay a fixed rate of interest throughout their life, *floating rate* bonds pay a variable rate that is reset frequently. The frequency can be anything from daily to annual; most floating rate instruments reset the rate every three months. The rate is based on some benchmark, usually the LIBOR (*London Interbank Offered Rate*), plus a spread. For example, a floating bond's rate could be set as LIBOR + 0.75%. Consequently, when the interest rate goes up, a floating-rate security increases its payout within a short time period and this tends to support its value. However, important to remember, if rates fall, *floating-rate* will lose value while conventional fixed-rate bonds will rise.

The easiest way of accessing *floating-rate* is through a mutual fund or ETF (Exchange-traded Fund). Most floating-rate mutual funds invest primarily in corporate bank loans. These loans typically are rated below investment grade, reflecting their relatively high risk of default. Like high yield-bond funds, the majority of securities held by bank-loan funds are rated BB or lower. However, bank loans are generally considered safer than high-yield bonds because they rank higher in the capital structure. In other words, if the issuing corporation goes under, floating-rate bank loan holders have a higher likelihood of recovering some of their money.

Both high-yield bonds and floating-rate instruments can be more volatile than other bond types and are more correlated to equities than fixed-rate bonds. They also can take a beating in weak credit markets, when corporate defaults increase and investors flock to higher-quality debt instruments. In 2008, when the S&P 500 lost 37 %, the average bank-loan fund in the U.S. lost 30 % while the average high-yield bond fund lost 26 %. By contrast, investment-grade bonds gained 5 % that year.

For fixed-income investors concerned about a rise in interest rates, *floating-rate* is a viable option. However, because of added credit risk and volatility, it is NOT a good choice as a core holding. Floating-rate should be considered a complementary player to help reduce portfolio's interest-rate risk.

This article is not intended to offer advice, but to inform and educate. For any comments, please contact the author at: [radek@uniserve.com](mailto:radek@uniserve.com).



Louise Laperrière et Wes Darou

## Le printemps s'annonce

Au moment d'écrire la chronique, nous sommes toujours ensevelis sous des tas de neige, mais l'arrivée de certains oiseaux migrateurs annoncent un printemps proche. Les mâles Carouges à épaulettes et Quiscales bronzés ont fait une première apparition le 16 mars. Puis le mâle Cardinal rouge s'époumone toute la journée en prévision de sa parade nuptiale. Un Urubu à tête rouge en migration planait dans le ciel de Nakkertok le 20 mars. La neige fondra bien un jour...

## La Chouette rayée (suite)

Une Chouette rayée s'est laissée observer toute une journée dans notre cour. Elle a attrapé un lapin à queue blanche le matin à l'aube. Comme la proie était trop lourde pour lui permettre de s'envoler, elle se déplaçait d'un ou deux mètres à la fois en la traînant. Elle est restée assise sur sa proie toute la journée et nous avons pu l'observer manger. Très alerte, la Chouette aussi nous a observés la photographeur. Elle est encore dans les parages, car nous l'entendons hululer de temps à autre.

## Observations locales

Une première pour Claudette, sur la rue de Grand-Pré : la visite d'un groupe de Durbecs des sapins. Wes a vu deux Gélinoettes huppées perchées dans un arbre à Nakkertok. Sur le chemin Pink, Dave et Joan

voient des groupes de Sizerins flammés, de Tarins des pins et de Chardonnerets jaunes à leurs mangeoires. Un Grand Pic s'est aussi acharné à creuser de nombreux trous dans une épinette dans leur cour. Sur la rue Rémi, Pierre tient le record de l'observation d'oiseaux unipattistes. Cette fois, c'est un Junco ardoisé qui aurait perdu une patte en raison des grands froids de l'hiver. L'oiseau réussit à se nourrir et à se percher malgré son handicap.

## Prochaines activités

**Samedi 6 avril** – Exposé sur les hiboux et sortie nocturne dans le parc de la Gatineau.

**Jeudi 11 avril** – Présentation sur le Gros-bec errant.

**Dimanche 14 avril** – Migration des rapaces dans le secteur Eardley (Pontiac, Luskville).

**Jeudi 25 avril** – *Les chats et les oiseaux*, une présentation sur la problématique de la prédation des chats qui nuit à la faune ailée.

**Samedi 27 avril** – Migration printanière au marais des Laïches.

**Dimanche 28 avril** – Exploration au domaine de la ferme Moore.

Consultez le site Internet du COO à l'adresse <http://www.coo.qc.ca> pour la liste complète des excursions à venir et savoir auprès de qui s'inscrire.

## Faites-nous part de vos observations

Veillez communiquer avec nous par courriel à [oiseaux@echocantley.ca](mailto:oiseaux@echocantley.ca) ou en composant le **819 827-3076**. Prenez soin de bien noter la date, l'heure et l'endroit de l'observation de même que ses caractéristiques particulières. Une photo aide toujours à l'identification.



## Birds of Cantley

### Spring has sprung

At the time of writing, we are still buried under piles of snow, but the arrival of some migratory birds tells us that spring is near. Male Red-winged Blackbirds, Robins and Common Grackles reappeared on March 16. Next, a male Northern Cardinal began singing its mating call all day in hopes of striking up a successful relationship. The first Turkey Vulture appeared at Nakkertok on March 20 (looking for wounded skiers left over from the Canadian Championships, I believe). And oneday the snow will melt...

### Continuing saga of the Barred Owl

A Barred Owl was kind enough to let us study it in our own backyard. It did not, however,

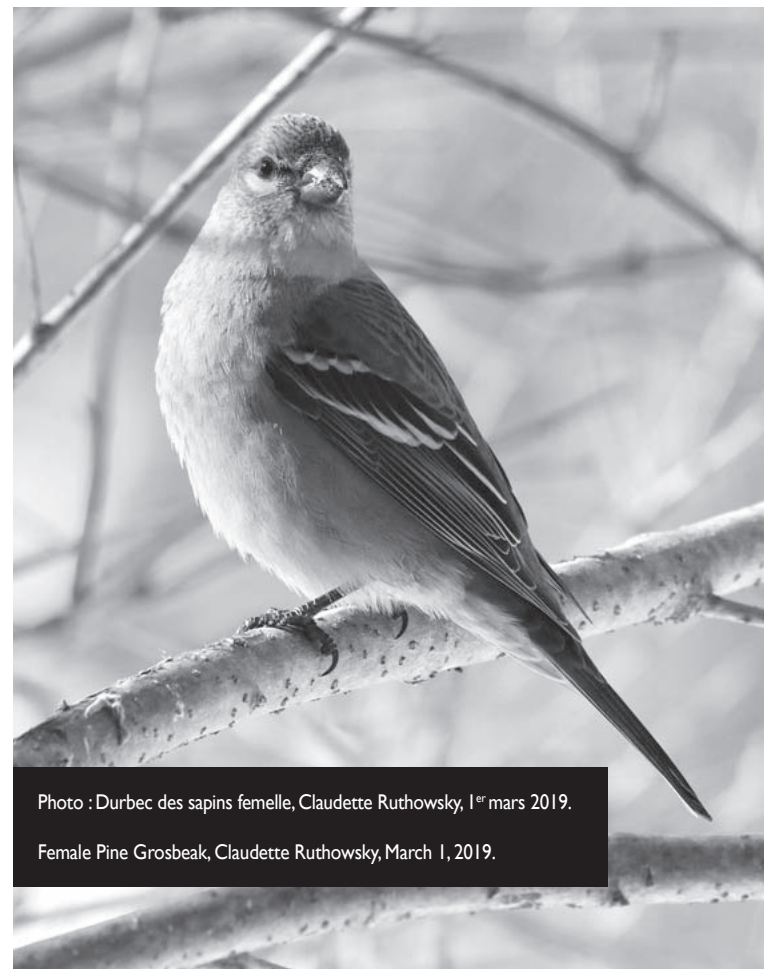


Photo : Durbec des sapins femelle, Claudette Ruthowsky, 1<sup>er</sup> mars 2019.

Female Pine Grosbeak, Claudette Ruthowsky, March 1, 2019.

show the same sort of kindness towards the cottontail rabbit it caught at dawn the day prior. The prey was too heavy to lift, so the Owl dragged it along one or two meters at a time – typical behaviour apparently. It sat on the prey guarding it all day and checking out the neighbourhood. It is still around, because we sometimes hear it hooting in the early morning.

### Local observations

A first for Claudette on de Grand-Pré: she was visited by a bunch of Pine Grosbeaks. Wes saw two Ruffed Grouse (Grouses? Grice? whatever) perched on a tree at Nakkertok. The staff have decided that they are the ghosts of the famous club founders Meg and Hans Weber. Dave and Joan on Pink Road see groups of Redpolls, Pine Siskins and Goldfinches at their feeders. A Pileated Woodpecker has been busy perforating holes in a spruce tree in their yard. Pierre on Rémi Street holds the record for one-footed bird watching (the birds, not Pierre). This time, it is a Dark-eyed Junco that may have lost a leg due to the winter cold. The bird manages to feed and perch despite its disability.

### Activities

**Saturday, April 6** – Presentation on Owls and a night outing in Gatineau Park.

**Thursday, April 11** – Presentation on the Evening Grosbeak.

**Sunday, April 14** – Migration of raptors in the Eardley area (Pontiac, Luskville).

**Thursday, April 25** – “Cats and birds”, a presentation on the problem of cat predation on winged fauna.

**Saturday, April 27** – Spring migration at the Laïches marsh in east-end Gatineau.

**Sunday, April 28** – Visit to the Moore Farm.

Please check the club's website at <http://www.coo.qc.ca> for complete details on upcoming outings and how to register.

### Sightings or questions

To report an observation, send us an email at [birds@echocantley.ca](mailto:birds@echocantley.ca) or call us at **819-827-3076**. Please note the date, time, location and any particular characteristics. Photos are always welcome.



Photo : Junco ardoisé unipattiste, Pierre Landry, 20 mars 2019.

One-legged Dark-eyed Junco, Pierre Landry, March 20, 2019.





## Club FADOQ Les Étoiles d'Argent de Cantley

Richard Matte, Président

Le club des Aînés de Cantley a souligné le temps des sucres au Domaine de L'Ange-Gardien, le 27 mars 2019. Le repas était succulent. Il y avait aussi de l'animation. Plusieurs en ont profité pour se défouler sur le plancher de danse. Tous ont bien aimé leur journée; merci de votre participation en grand

nombre. Un gros merci à M<sup>me</sup> Lucie Filiatrault de la résidence du Domaine des Trembles, située au 250, boul. St-Raymond, de nous avoir permis de faire le trajet gratuitement en autobus Voyageur lors de notre sortie à la cabane à sucre.

Encore cette année, les jeux régionaux débiteront

le 7 avril et se termineront avec le tournoi de golf FADOQ, le 27 mai, au club Golf Mont-Cascades à Cantley. Pour d'autres renseignements, communiquez avec notre club ou avec la FADOQ régionale.

\*AGA des Étoiles d'Argent de Cantley

L'assemblée générale annuelle du club FADOQ Les Étoiles d'Argent de Cantley aura lieu le 22 mai 2019, à 11 h à la salle paroissiale Ste-Élisabeth au 47, chemin Ste-Élisabeth, Cantley. Pour y participer, les membres en règle devront s'inscrire avant le 15 mai 2019.

Richard Matte, président  
819 827-0398



## Petites annonces

### Classified ads

#### FEMME DE MÉNAGE

Manon, femme de ménage disponible en tout temps, références sur demande.  
Composer le 819 639-8315

#### Pour les 50 ans et plus...

Le Cercle Amical Tremblay vous invite à ses soirées de danse à la salle du Centre Pauline Charron, située au 164, rue Jeanne-Mance à Vanier, les 6, 13, 20 et 27 avril 2019 de 20 h à 23 h. Belle ambiance et superbe musique. Appelez-nous pour obtenir des renseignements additionnels au 819 617-0926 ou au 613 596-4566.

l'ÉCHO de/cf  
the CANTLEY

Placez votre  
publicité dans  
L'Écho de Cantley,

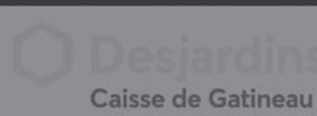
c'est ouvrir vos portes à des milliers de clients ...

Communiquez avec nous : (819) 827-2828  
pub@echocantley.ca

LA SOURCE DES JEUNES ET SES PARTENAIRES PRÉSENTENT

# LE SPECTACLE DE TALENTS DES COLLINES

FINAL REVUE  
ACCOMPAGNÉ DU GROUPE  
25 MAI 2019 - 19H00 - L'ÉCOLE ROSE-DES-VENTS  
BILLETS EN VENTE DÈS MAINTENANT (15\$)  
info@lasourcedesjeunes.com ou 819-607-0871



### Célébrez-vous un anniversaire?

Si vous avez une occasion à fêter durant le mois à venir, que ce soit un anniversaire de mariage ou de naissance, ou si vous êtes gagnant d'un événement sportif par exemple, L'Écho de Cantley se fera un plaisir de publier un message de félicitations gratuitement.

### Are you celebrating an anniversary?

If you have an occasion to celebrate during the coming month, a birthday, wedding anniversary or perhaps the winning of a sports event, The Echo of Cantley would be happy to offer congratulations in the paper, free of charge.

### Pour annoncer Classifieds - details

#### Prix

Personnel : 5 \$

Commercial : à partir de 5 \$

#### Dates de tombée :

Mai 2019 : 18 avril

Juin 2019 : 16 mai

#### Price

Personal: \$ 5.00

Commercial: starting at \$ 5.00

#### Deadlines:

May 2019: April 18

June 2019: May 16

Envoyez votre annonce à :

Send your ad to:

#### L'ÉCHO de CANTLEY

188, montée de la Source

Boîte n°1, Comp. 9

Cantley (Québec) J8V 3J2

Information : 819 827-2828

Toutes les petites annonces doivent être payées avant leur parution.

All classified ads must be paid for before publication.

[www.echocantley.ca](http://www.echocantley.ca)



**MARTIN CHIASSON**

Courtier immobilier agréé  
Courtier immobilier agréé MARTIN CHIASSON Inc.

T. 819.661.3500  
C. martin@lacentraleimmobiliere.ca

**KARINE SÉGUIN**

Courtier immobilier agréé

T. 819.661.2123  
C. karine@lacentraleimmobiliere.ca

**WWW.MARTINCHIASSON.COM**

# À CANTLEY

## L'AVANTAGE DE NOS CLIENTS EST NOTRE SAVOIR-FAIRE!

DEPUIS 2003

*In Cantley, the advantage of our customers is our expertise! Since 2003.*

**GATINEAU**

MLS 26967478  
257, boulevard Maloney Est



**COMMERCIAL**

Nbr. de chambres/Nbr. of bedrooms : n/a  
Nbr. salles de bains/Nbr. of bathrooms : n/a

**GATINEAU**

MLS 25513339  
111, Rue Desforges



Nbr. de chambres/Nbr. of bedrooms : 3  
Nbr. salles de bains/Nbr. of bathrooms : 2

**GATINEAU**

MLS 21261112  
576, Rue Sigouin



Nbr. de chambres/Nbr. of bedrooms : 3  
Nbr. salles de bains/Nbr. of bathrooms : 2

**GATINEAU**

MLS 19589835  
165, Rue du Campagnard



Nbr. de chambres/Nbr. of bedrooms : 5  
Nbr. salles de bains/Nbr. of bathrooms : 1

**GATINEAU**

MLS 18165108  
8, Rue Lanthier



Nbr. de chambres/Nbr. of bedrooms : 3  
Nbr. salles de bains/Nbr. of bathrooms : 2

**GATINEAU**

MLS 14702023  
336, Rue de Rayol



Nbr. de chambres/Nbr. of bedrooms : 4  
Nbr. salles de bains/Nbr. of bathrooms : 1

**GATINEAU**

MLS 18022861  
573, Rue Notre-Dame



Nbr. de chambres/Nbr. of bedrooms : 2  
Nbr. salles de bains/Nbr. of bathrooms : 1

**CANTLEY**

MLS 15709175  
44, Rue des Duchesses



Nbr. de chambres/Nbr. of bedrooms : 3  
Nbr. salles de bains/Nbr. of bathrooms : 1

**GATINEAU**

MLS 18165378  
831, Rue Davidson Est



Nbr. de chambres/Nbr. of bedrooms : 2  
Nbr. salles de bains/Nbr. of bathrooms : 2

**GATINEAU**

MLS 16714674  
17, Rue Saint-Antoine



189 000\$+TX  
poss. de construire un triplex

**VAL-DES-MONTS**

MLS 9555284  
112, Chemin du Lac-Clair



40 500\$+TX  
1.4 acres, Boisé

**VAL-DES-MONTS**

MLS 24484045  
50, Chemin du Lac-Clair



93 750\$+TX  
9.19 acres, près du Lac McGregor

**MASSON-ANGERS**

MLS 10104684  
158, Rue des Hauts-Bois



Nbr. de chambres/Nbr. of bedrooms : 3  
Nbr. salles de bains/Nbr. of bathrooms : 1

**AYLMER**

MLS 21136922  
72, Rue dulys



**VENDU/SOLD**  
Nbr. de chambres/Nbr. of bedrooms : 3  
Nbr. salles de bains/Nbr. of bathrooms : 2



**La Centrale** Immobilière.ca

La Centrale Immobilière inc. Agence immobilière

Inscrivez votre propriété avec Martin Chiasson et on vous rembourse vos dépenses de vente privée!

\* Certaines conditions peuvent s'appliquer

List your property with Martin Chiasson and we will refund the costs related to your private sale!

\* Some conditions may apply

Consultez notre site web pour découvrir toutes nos propriétés et terrains à vendre | Suivez-nous sur

Visit our website to browse our complete list of properties and lots for sale | Follow us on

