

L'Alliance de Preissac

Journal communautaire

180, avenue du Lac, Preissac, J0Y 2E0
journalalliance.preissac@cablevision.qc.ca

www.preissac.com

Mars 2016

Vol. 24 # 8

Gratuit 1225 exemplaires

Pensée du mois

Mes paroles sont un feu vibrant
qui peut réchauffer et réconforter ou,
au contraire, détruire et ravager.
La responsabilité de circonscrire ce feu
me revient entièrement.

La Fête d'hiver fait sortir les gens

Manoir des Rapides Preissac

912, avenue du Lac, Preissac
819-732-8623

Rest-eau

Lundi au Mercredi : de 6 h à 14 h
Jeudi au Dimanche : de 6 h à 20 h

Bar

Ouvert tous les jours

Dépanneur

Tous les jours de 5 h 30 à 22 h

Coin à café, muffins et sandwichs

Essence et diesel, Postes, Loto Québec
permis de chasse et de pêche
épicerie, bière et vin



Dimanche 27 mars
Brunch de Pâques
de 9 h à 13 h

Résultat du tournoi à la page 4

Visitez notre site Facebook

Manoir des Rapides Preissac dépanneur,
Resto-Bar

Nathalie Inkel et Éric Gosselin



Lire page 3

Resto-Bar-Motel Flamingo

185, ave. du Lac, Preissac, J0Y 2E0

Heures d'ouverture Restaurant

De 4 h 30 à 22 h, 7 jours sur 7

Service de Bar

Dimanche 27 mars 2016

Brunch de Pâques style cabane à sucre
de 10 h à 13 h

Visitez notre page facebook: Resto-Bar Motel Flamingo



Table d'hôte
Rés.: 819-759-3930

Johanie Rivard, propriétaire



Spécialités

Fruits de mer, Steaks,
Pizza, Mets Canadiens



Saviez-vous-que...

Local de santé - Preissac Horaire de l'infirmière

Lison Gagnon

819-732-3271 Amos

819-732-2533 Preissac

* lundi 4 avril
- Prises de sang (8 h 30 à 9 h 30)
- Consultation santé (9 h 30 à 11 h)*
- Présence: école et/ou village en pm*

* lundi 18 avril
- Présence: école et/ou village am et pm*

* lundi 25 avril
- Présence: école et/ou village am et pm*

Intervenante sociale (sur rendez-vous)*

* s.v.p. prendre rendez-vous au
732-3271, poste 4281. Merci !



Ateliers de stimulation Parents-enfants 0-5 ans Sainte-Gertrude-Manneville

Les lundis de 9 h 30 à 11 h 30

Lieu : 391 route 395, Sainte-Gertrude

* 4 avril 2016

* 18 avril 2016

Information

Chantal Poliquin, 819-727-2054
animatricedsmilieux@hotmail.com

Besoin d'un transport

Pascale Gagnon-Audet
travailleuse de milieu, 819-442-0391

Sommaire

La Fête d'hiver de Preissac	3
Une séance d'information	3
Nécrologie	4
Votre implication est précieuse	4
L'intimidation, pas juste chez les jeunes	4
Résultats du tournoi de pêche du Manoir	4
Biblio Sud	5
Chronique de nos Aînés	5
Prompts rétablissements	5
Nouvelle cohorte de P. R.	5
Des représentants de la FQM chez-nous	6
Suite du coin santé	7
Horaire du Complexe récréatif	7
Prévenir un incendie	8
Cours de gardiennage	8
Cours de patinage artistique	8
Recette	10
Jeux	10 & 11
Annonces classées	12

Coin santé

Suite du mois dernier :

12 raisons qui peuvent expliquer pourquoi vous avez toujours froid

Source : Passeportsanté.net

Une carence en fer peut causer des frissons

La carence en fer est un des cas d'anémie les plus fréquents chez les femmes. Lorsque l'on souffre d'une carence en fer, il n'est pas rare que l'on ait toujours froid, ou que l'on soit sujet aux frissons ou aux sueurs froides.

En effet, le fer est un oligo-élément minéral qui joue un rôle clé dans l'acheminement des cellules d'oxygène dans le sang. Un processus qui joue un grand rôle dans la thermorégulation générale de notre corps. Quand notre organisme manque de fer, notre corps a donc plus de mal à se réchauffer, sans oublier la fatigue qui va souvent de pair avec une carence en fer.

Il est donc conseillé aux personnes qui ont toujours froid et qui ne se l'expliquent pas de faire une prise de sang pour voir s'il s'agit bien ou non d'une carence en fer. Si c'est le cas, notre médecin pourra nous prescrire des compléments en fer.

Pour ne pas risquer de carence en fer, il faut consommer des aliments qui en contiennent naturellement, comme la viande rouge, les fèves, le foie, le poisson, le boudin noir, les lentilles, etc.

Une mauvaise circulation rend les extrémités froides

Il arrive à certaines personnes d'avoir

une température corporelle normale, mais de ressentir une sensation de froid uniquement aux extrémités. Hiver comme été, ces personnes ont systématiquement les mains et les pieds tout froids. Parfois, leurs extrémités peuvent, en plus, devenir bleutées, engourdis et douloureuses.

Dans ce cas, il peut s'agir d'un problème de circulation sanguine. Un phénomène qui peut avoir deux origines différentes. La première, c'est que même si notre cœur pompe suffisamment de sang pour assurer la thermorégulation générale de notre organisme, il n'en pompe pas assez pour amener le sang jusqu'aux extrémités de notre corps. La deuxième, c'est que l'on ait des artères bouchées au niveau des pieds et/ou des mains ; comme le sang réussit peu à passer dans ces artères, nos extrémités ne sont plus assez irriguées.

Si le fait d'avoir toujours froid aux pieds et aux mains nous pose problème, notre médecin peut nous rediriger vers un spécialiste qui déterminera la cause de ce trouble (et des solutions !).

Toujours les mains et les pieds froids avec la maladie de Raynaud

La maladie de Raynaud peut concerner elle aussi les personnes qui ont toujours les mains et les pieds froids, car il s'agit là encore d'un trouble de la circulation du sang.

À ceci près que la maladie de Raynaud est une pathologie chronique : les problèmes de froid dans les extrémités surviennent en effet ponctuellement (souvent d'ailleurs suite à une exposition au froid ou à une période de stress émotionnel intense), dans des épisodes qui peuvent durer de quelques minutes à quelques heures.

Autre légère variante : les personnes qui souffrent de la maladie de Raynaud n'ont pas les extrémités bleues, car ces dernières auront tendance à virer au blanc, en plus d'être très froides, engourdis et très peu sensibles. De plus, il n'y a pas que les pieds et les mains qui peuvent être touchés, mais aussi le nez, la bouche ou les oreilles.

En cas de crise, il est conseillé de se mettre au chaud, puis bouger et masser les parties concernées pour les réchauffer.

Froid à cause des régimes trop stricts

Pour que notre organisme réussisse à fonctionner de manière optimale, il faut que la température de notre corps avoisine toujours à peu près les 37°C.

Et pour que notre corps réussisse cette régulation par lui-même, il a besoin de calories pour produire de la chaleur.

Suite à la page 7

Alliance, Courrier 2^e classe

mensuel distribué gratuitement, 10 parutions par an, à 1225 exemplaires

Tombée	Distribution	Édition
8 avril	18 avril	Avril 2016
11 mai	16 mai	Mai 2016
10 juin	27 juin	Juin 2016

Siège social : 180, avenue du Lac, Preissac, Qc., J0Y 2E0

Téléphone : 819-759-4141 Télécopieur : 819-759-4142

Courriel : journalalliance.preissac@cablevision.qc.ca

Horaire d'ouverture du bureau :
tous les mercredis de 9 h à 16 h

L'Équipe :

Photographies : l'équipe du Journal

Aline Lamontagne 819-759-4141

Danielle Magny

Jean-Jacques Dupuis

Jean-Guy Beauchamp

Julianne Pilon

Liliane Lambert-Pelchat

Marie-Josée Veilleux819-732-9630

Stephan Lavoie.....

Pierre Carle

**Impression : Speaker
Printing, Publishing, Promotion**
18 Wellington Street,
New Liskeard, Ontario, P0J 1P0

Dépôt légal aux Bibliothèques nationales
du Québec et du Canada

**Culture
et Communications**

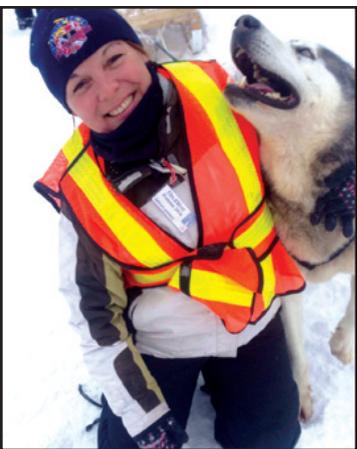


La fête d'hiver de Preissac, une journée bien remplie!

France Daoust, agente de développement

C'est samedi le 27 février, qu'a eu lieu la Fête d'hiver 2016. Plus de 125 personnes ont pu profiter des activités organisées par les bénévoles de la Corporation des loisirs de Preissac.

Les balades de traîneau à chiens furent bien appréciées! Benoit Forget, Julie Lévesque et leurs deux acolytes Serge et Jean-François de La Meute, ont partagé leur passion des chiens, avec beaucoup de savoir-faire et de gentillesse.



Le bar à guimauves et la tire sur la neige ont satisfait les becs sucrés des jeunes et moins

jeunes, qui avaient dépensé leur énergie aux glissades.



Des artistes en herbe ont fait valoir leurs talents de sculpteurs sur neige, sous l'œil avisé de M. Denis Michaud sculpteur, qui lui-même par-

ticipait à l'activité.

Une chasse aux trésors pour les enfants a fait la joie de ceux-ci, leur permettant de rafler de nombreux prix et surtout de s'amuser.



En soirée le rallye de moto-neige a fait des heureux avec ses prix plus qu'intéressants.

Félicitations et merci aux précieux bénévoles, Marie-Ève Faubert, Jessie Pelchat, Cécile Sylvain, Émilie Tanguay, Aline Lamontagne, Michaël Pelchat, Jenny Carrière, Françoise Raby et Karine Martin.

Le conseil municipal et la direction sont toujours fiers de supporter des gens qui s'impliquent dans la communauté.

À l'an prochain pour la 4^e édition!

Une séance d'information sur un projet important

Texte et photo : M-J Veilleux

C'est le 17 mars dernier à 19 h 30, qu'une quarantaine de personnes était rassemblée pour répondre à l'invitation de l'équipe Municipale pour une séance d'information publique sur le déneigement, tenue au Complexe récréatif Jacques Massé.

Le but de cette rencontre était de présenter les intentions du conseil municipal de faire l'acquisition d'un camion afin d'effectuer le déneigement en régie interne. Le Directeur général de la municipalité, monsieur Gérard Pétrin, a présenté les chiffres qui seraient reliés à un tel investissement.

Il a donc été dit qu'un contrat de déneigement donné à un contractuel s'élève à 180 000 \$ pour une saison. Tandis qu'en régie interne, les coûts s'élèverait à 136 000 \$. Ces coûts sont basés sur l'achat d'un camion dix roues financé sur dix ans.

Monsieur François Binet, élu de la municipalité de Ste-Gertrude-de-Manneville, est venu parler de l'expérience vécue chez eux. Depuis maintenant trois ans, le conseil municipal a fait le virage vers la régie interne quant à l'entretien hivernal des chemins. C'est une économie substantielle qui a été réalisée et c'est sur cette expérience que le conseil municipal de Preissac s'est basé, en majeure partie, pour prendre la décision de faire ce virage.

Plusieurs citoyens ont émis leurs opinions sur le sujet. Certains étaient d'accord et d'autres ont émis un petit bémol quant aux économies présentées. Tous ont été entendus et ont reçu une réponse à leur question.

Les élus de Preissac qui étaient présents ont apprécié entendre les commentaires des citoyens et ainsi se faire une meilleure opinion de ce que la population pense de ce projet.



Un grand ménage sur la 395

Un regroupement est à se former pour effectuer un grand ménage sur les abords de la route 395 (avenue du Lac).

Ça vous intéresse de donner de votre temps pour différentes étapes de l'organisation d'un tel évé-

nement, communiquez avec France Daoust : 819-732-4938 ou developpement@preissac.com.

Pour un supplément d'information, vous pouvez aussi consulter le site Facebook de la Municipalité de Preissac.

S'ASSURER DU MEILLEUR
PRODUIT D'ASSURANCE

COMMUNIQUEZ AVEC UN DE NOS COURTIER

AMOS | LORRAINVILLE | ROUYN-NORANDA | VAL-D'OR
1-844-JASSURE GROUPEBLP.COM

GROUPE BLP & RIVARD ASSURANCES
ASSURANCES GÉNÉRALES

CULTURAT



Nécrologie

- Est décédé le 2 mars 2016, à la Maison de la Source Gabriel, à l'âge de 77 ans, monsieur **Fernand Desrosiers**.

Le défunt laisse dans le deuil ses frères et sœurs dont : Clémence, autrefois de Preissac; ses neveux et nièces dont : Marie-Claude Cyr (David Tanguay) de Preissac.

- Est décédée le 13 mars 2016, au CISSS-AT Centre d'hébergement Harricana, à l'âge de 89 ans, madame **Thérèse Vachon**, épouse de monsieur Fernand Letendre. Elle était domiciliée à Amos.

La défunte laisse dans le deuil, outre son époux, ses enfants; ses 23 petits-enfants dont Isabelle Demers (Serge Rochon); ses 35 arrière-petits-enfants dont Dominic Rouleau, Jordan et Nolan Rochon; ses frères et sœurs; ses beaux-frères et belles-sœurs, ses neveux et nièces, ses cousins et cousines, ainsi que de nombreux parents et amis.

À toutes les personnes touchées par la perte d'un être cher, l'Équipe de l'Alliance vous offre toutes ses condoléances.

Votre implication est précieuse!

France Daoust

La Corporation des Loisirs est toujours à la recherche de bénévoles. Que votre implication soit ponctuelle ou récurrente, elle serait grandement appréciée.

Autant pour l'organisation des activités, que pendant l'activité et/ou après pour remettre les lieux tels qu'ils étaient initialement. Prochain rendez-vous : La Fête Nationale du Québec, le 24 juin!

Rejoignez-vous à l'équipe des bénévoles de la Corporation des Loisirs et contribuez par le fait même au succès des festivités dans notre beau coin de paradis!

Communiquez avec Mme Karine Martin, présidente de la Corporation des Loisirs au 819-732-5274 ou avec Mme France Daoust, agente de développement au 819-732-4938.

Urgence municipale

Pour joindre un responsable lors d'urgence municipale seulement, communiquez avec Yvan Lachance au 819-218-9568 ou Yvan Martin au 819-218-9561.

L'intimidation, ce n'est pas juste chez les jeunes

Julianne Pilon

On parle du phénomène de l'intimidation comme étant surtout le fait des jeunes. C'est pourtant un phénomène dont les aînés sont aussi victimes mais qui est sous-estimé parce qu'on l'assimile à la maltraitance.

Mais la maltraitance et l'intimidation sont des concepts différents même s'ils ont des points en commun et que les deux phénomènes sont inacceptables.

La définition retenue pour le plan d'action gouvernemental contre l'intimidation est la suivante : «Tout comportement, parole, acte ou geste délibéré ou non à caractère répétitif, exprimé directement ou indirectement, y compris dans le cyberspace, dans un contexte caractérisé par l'inégalité des rapports de force entre les personnes concernées ayant pour effet d'engendrer un sentiment de détresse et de léser, blesser, opprimer ou ostraciser est considéré comme de l'intimidation.»

Cela peut prendre la forme d'injures, d'insultes, de menaces en paroles ou attitudes, de dénigrement, de remarques désobligeantes, de

manques de respect, de rumeurs malveillantes, d'isolement de la personne. Il ne faut pas tolérer ces comportements car ils sont inacceptables et risquent d'avoir des impacts importants chez la personne intimidée.

Éléments communs à la maltraitance et à l'intimidation

- L'intimidation est une forme de violence qui peut être utilisée dans les situations de maltraitance psychologique, sexuelle, physique, matérielle, financière ou violation des droits, etc. L'intimidation est un moyen pour maltraiter.

- Elle comporte des conséquences similaires pour les personnes aînées qui en sont victimes. Ex: anxiété, angoisse, perte d'estime de soi, insécurité, peur, honte, isolement social, colère, frustration, détérioration de la santé physique, détresse psychologique, dépression allant jusqu'au suicide.

- L'intimidation, tout comme la maltraitance, peut se traduire dans différents milieux, par

exemple dans les endroits publics, à domicile, dans les coopératives d'habitation, etc. L'espace partagé et la proximité physique entre les individus sont par ailleurs des conditions propices à l'intimidation.

Éléments distinctifs entre la maltraitance et l'intimidation

- Contrairement à la maltraitance qui survient dans le cadre d'une relation où il devrait y avoir de la confiance, l'intimidation peut dépasser le cadre de la relation de confiance.

- Contrairement à la maltraitance qui peut parfois être non intentionnelle, l'intimidation est généralement intentionnelle et délibérée. Elle vise à nuire et à faire mal. L'intimidation perpétrée par des personnes ayant des atteintes cognitives n'est pas considérée intentionnelle.

- L'intimidation résulte habituellement de comportements répétitifs.

Extrait de «L'intimidation des aînés – un phénomène bien présent dans différents milieux» par Marie-Ève Manseau-Young de la ligne Aide Abus-Aînés.

Tournoi de pêche du Manoir des Rapides

Une réussite sur toute la ligne

Marie-Josée Veilleux

Le tournoi de pêche organisé par l'équipe du Manoir des Rapides tenu le 12 mars fut un succès. Comme toujours, les gens étaient au rendez-vous et les poissons aussi!!

Les gagnants des prix pour le brochet sont : 1^{er} prix : (36") Robert Savoie (200 \$); 2^e prix : Jean-Luc Gauthier et Sylvie Gagné (100 \$) et 3^e prix : Cedric Gosselin (50 \$).

Les gagnants des prix pour le doré : 1^{er} prix : (19 1/2") Sylvain

Lachance (200 \$); 2^e prix : Marco Lachance (100 \$) et 3^e prix : Marco Lachance (50 \$).

Les gagnants des prix pour la perchaude sont : 1^{er} prix : (9") Cedric Gosselin (100 \$); 2^e prix : Carole Lachance (50 \$) et 3^e prix : Cedric Gosselin (25 \$). Pour la loche c'est Marco Lachance qui remporte le prix de 100 \$ (24").

Le prix pour la plus grosse prise de la journée, une nuitée au Gouverneur, a été remis à Robert Savoie.

Le prix de participation du forfait au Temikami + 250 \$ a été remporté par Marc Lafrenière et le prix de présence d'une nuitée au Gouverneur par Lin Flageole.

Éric et Nathalie sont très fiers de la réussite de cet événement avec les 150 inscriptions. Ils remercient grandement tous les gens qui se sont inscrits et qui sont venus à la soirée de remise des prix. Ce fut une très belle soirée. Merci de vos encouragements.

BESOIN D'UN PUIITS ARTÉSIEIN pour votre résidence?

NOUS SOMMES LA RÉFÉRENCE!

PARTOUT EN RÉGION

- ▶ Évaluation professionnelle avec estimations budgétaires
- ▶ Accompagnement tout au long de la démarche
- ▶ Foreurs d'expérience
- ▶ Équipements à la fine pointe de la technologie
- ▶ Forage par double rotation

Puitbec GROUPE

L'EXPERTISE DU FORAGE

ADAPTÉE À VOS PROJETS

1-800-567-5829
www.puitbec.com



Chronique de nos Aînés

Nicole Larochelle, secrétaire

C'est mercredi 9 mars qu'était remise la carte d'Or à Madame Yvonne Gosselin-Gonthier.

Le 10 mars est la fête de ses 80 ans. Étant tous présents pour la rencontre hebdomadaire du Club, les membres en ont profité pour souligner cet événement en lui remettant sa carte d'Or. Elle devient membre à vie du Club de l'Âge d'Or de Preissac. Monsieur Raymond Rochon, président et Madame

Nicole Larochelle, secrétaire, posent avec Madame Gonthier.

Félicitations à Mme Gonthier pour ses 80 ans et nous lui souhaitons beaucoup de santé afin qu'elle puisse poursuivre toutes ses belles implications dans notre communauté.

Une carte de prompt rétablissement a été envoyée à un membre qui a fait un séjour à l'hôpital. Nous espérons que la santé l'accompagnera encore longtemps.

Que le soleil et l'annonce du printemps apportent cette joie de vivre dans vos foyers et que la température plus clémente vous apporte une chaleur du cœur pour que vous puissiez faire disparaître toute cette grisaille hivernale qui s'est installée au fil des mois.

Bon printemps à tous!!!



Voici la nouvelle cohorte de Premiers Répondants en formation



Françoise Raby, Mélanie Bibeau, Julie Côté, Marie-Josée Veilleux, Ian Vaillancourt, enseignant, Aline Lamontagne, Mélanie Marcil, Pierre Brunet, Johanie Avoine et Alan Shushack.



Biblio Sud

Ginette Duquette, responsable

Inscription gratuite, venez en profiter

Bonjour à tous!

Tous les services pour la Bibliothèque municipale sont maintenant regroupés au 186 avenue du Lac, à Preissac sud, en face du Dépanneur 4 Saisons.

Les 9 bénévoles sont prêts à vous recevoir à ces heures :

- Mercredi de 16 h à 18 h**
- Vendredi de 14 h à 16 h**

Vous pouvez vous inscrire durant ces heures. **Le service est gratuit pour toute la population.**

Des centaines de volumes modernes sont à votre disposition ainsi que la possibilité que nous vous fassions venir des volumes d'ailleurs si nous

n'avons pas ce que vous désirez dans nos rayons.

Les livres numériques sont aussi à votre portée si vous êtes inscrits.

Autres services

-WIFI gratuit autant à l'intérieur qu'à l'extérieur de l'édifice de votre Bibliothèque.

Moyennant quelques sous, ces services sont aussi offerts à votre Bibliothèque:

- Photocopies;
- Boudinage de feuilles;
- Plastification des documents.

Votre Bibliothèque municipale vous appartient. Profitez-en.

CLD ABITIBI
Centre local de développement

LA PORTE D'ENTRÉE POUR VOS PROJETS!

Pour vos projets d'affaires ou de développement local
Faites appel à l'expertise de votre Centre local de développement

Tél : 819 732-6918 / info@cldabitibi.com / www.cldabitibi.com

+NPD

Christine Moore
Députée d'Abitibi-Témiscamingue

644, 1^{er} avenue Ouest, bureau 210
Aumos, QC J9T 1V3
christine.moore@parl.gc.ca
819 732-2266

ANNIVERSAIRE

Pour le mois d'avril, à tous ceux qui fêteront leur anniversaire de naissance, de mariage ou autre, l'équipe du journal vous offre ses **meilleurs vœux!**

En cette journée spéciale, soyez heureux avec les gens que vous aimez!

DÉBREX

DÉBRoussaillage et EXCAVATION EN ABITIBI

- ENTRÉE D'EAU
- DRAINS
- CHAMPS ÉPURATION
- FOSSES SEPTIQUE
- PLANCHER DE GARAGE
- DÉNEIGEMENT AVEC SOUFFLEUR

819 856-1228

697, avenue du Lac Preissac (Qc) JOY 2E0

Excavation
Terre noire, jaune et mixte
Gravier et agrégat
Développement domiciliaire
Débroussaillage

Bertrand Bolduc
Tél : 819-732-5428
Fax : 819-732-4347
Cell : 819-444-7080

transchargex@sec.cableamos.com

Prompt rétablissement

L'équipe de l'Alliance offre des souhaits de prompt rétablissement à tous ceux et celles qui éprouvent des problèmes de santé.

Gardez le sourire car le rire c'est la santé!!!

Des représentants de la Fédération Québécoise des Municipalités chez-nous

Texte et photos : Marie-Josée Veilleux



Pour l'occasion, le maire, monsieur Stephan Lavoie, avait été mandaté par le regroupement CULTURAT à remettre une bannière honorifique à monsieur Richard Lehoux, président de la FQM, afin qu'il soit un digne représentant de CULTURAT partout au Canada.

C'est le 18 février dernier que les élus de Preissac avaient l'honneur de recevoir quelques membres de l'équipe de la Fédération Québécoise des Municipalités.

Cette rencontre se voulait une occasion aux élus de la MRC d'Abitibi de s'exprimer sur certaines problématiques rencontrées chez eux. Pour l'occasion, une quarantaine d'élus de diverses municipalités se sont déplacés.

C'est dans l'optique d'avoir des informations concrètes que se sont orientées les conversations. Monsieur Richard Lehoux, Président de la FQM, a répondu du mieux des connaissances qu'il avait dans les dossiers abordés. Monsieur Sylvain Lepage, Directeur Général de la FQM, s'est aussi adressé aux gens présents afin d'apporter quelques informations sur la façon de traiter certains dossiers auprès des différents Ministères à tous les paliers de gouvernements.

Lors des discussions, les sujets qui sont ressortis sont : le traitement des eaux usées pour les résidences en milieu éloigné; l'utilisation des terres de la Couronne, zonées blanc, pour un développement domiciliaire; l'indexation des coûts sur l'entretien des chemins

locaux et l'augmentation des revenus des élus et des milieux suite aux transferts de responsabilités afin de permettre la survie de ces milieux.

Les réponses fournies par l'équipe de la FQM concernant le traitement des eaux usées, sont que le Ministre est conscient du problème de sol rencontré dans la région de l'Abitibi. Son équipe travaille à

l'élaboration de solutions pour accommoder les gens de la ruralité abitibienne.

Pour l'utilisation des terres de la Couronne, zonées blanc, pour un développement domiciliaire, monsieur Lehoux informe que la FQM demande une modification, un adoucissement, de la Loi de la protection du territoire agricole pour chaque région et leurs réalités. Pour l'instant, c'est toujours en étude, mais une réponse est attendue.

Quant à l'indexation des coûts sur l'entretien des chemins locaux, monsieur Lehoux est d'accord sur le fait que les discussions avec le ministère du Transport du Québec ne sont pas faciles. Plusieurs élus présents apportent des exemples de problématiques rencontrées avec le MTQ. Ils sont invités à fournir les documents et photos afin qu'un dossier puisse être monté par la FQM et présenté lors de la prochaine rencontre avec ce ministère. Il est souligné par le maire de Preissac, monsieur Stephan Lavoie, qu'il y a un manque de service du MTQ et que c'est contradictoire avec les subventions qui sont versées pour le développement touristique de notre région.

En ce qui concerne l'augmentation des revenus des élus et

des milieux suite aux transferts de responsabilité afin de permettre la survie de ces milieux, monsieur Lehoux dit être conscient de l'inégalité entre les responsabilités et les revenus. Il n'y a pas vraiment de solutions pour le moment mais que le sujet sera soumis au prochain c.a. de la FQM afin de voir, avec les ministères concernés par ces transferts de responsabilités, ce qui pourrait être fait.

Monsieur Lehoux confirme que la FQM est soucieuse de voir au développement et aux enjeux forestiers de la région. En matinée, une rencontre à Amos avait lieu afin de discuter avec les intervenants du milieu forestier. Ce sont des points positifs qui en sont ressortis. Pour le milieu minier, les dirigeants des la Mine Agnico



Plusieurs élus de différentes municipalités de la MRC d'Abitibi étaient présents pour l'occasion dont, monsieur Sébastien Dastout, maire d'Amos et monsieur Martin Roch, maire de St-Mathieu-d'Harricana et Préfet de la MRC d'Abitibi.

Eagle, division Laronde, ont accueilli différents élus et les gens de la FQM. Une visite du concentrateur a été organisée. Encore une fois, bien des points positifs sont ressortis de cette visite hors du commun.

Les gens de la FQM ont remercié l'équipe Municipale de Preissac pour leur accueil et tous les gens des autres municipalités de s'être déplacés pour venir les rencontrer et parler de leurs réalités.

KAWAUNI
Spectacle

Suivi du groupe Les Boomers
Samedi 20 août 2016 - 20 h à Preissac
Vente en ligne au www.deficontrecourant.ca
ou aux points de vente suivants:

Dépanneur 4 saisons (Preissac)
Manoir des Rapides (Preissac)
IGA coop Amos ouest
Le routier 117 (Cadillac)

Service de bar et cantine sur le site
prévente 20\$ (jusqu'au 31 mai),
vente 25\$, à l'entrée 35\$

30 km de richesses à découvrir!
MUNICIPALITÉ DE PREISSAC

DÉFI CONTRE-COURANT

suite et fin de la page 2

12 raisons du pourquoi vous avez toujours froid

En effet, la moitié de nos dépenses caloriques quotidiennes est consacrée à maintenir une température corporelle stable (thermogenèse). Plus la température extérieure baisse, plus on aura besoin d'ingérer de calories pour assurer notre thermogenèse et faire fonctionner notre thermostat interne !

Or, les personnes qui s'imposent des diètes drastiques et restrictives ne consomment pas un nombre suffisant de calories pour assurer une thermogenèse efficace. Résultat : l'organisme ne réussit pas à maintenir sa température corporelle à 37°C, et on a froid ! Et plus on a froid, plus notre corps va brûler des calories pour essayer de faire remonter notre température. Un processus qui est prôné par certaines méthodes d'amaigrissement dites «par le froid»...

La sensation de froid dépend de notre constitution

C'est un fait : les personnes grandes et minces perdent plus rapidement de la chaleur que les personnes plus petites et plus rondes. De fait, elles sont souvent plus frileuses et sensibles au froid que les autres. C'est purement physique, car leur surface d'échange avec l'air ambiant rapportée à leur poids est plus grande, et elles possèdent une couche de graisse isolante plus fine que les personnes plus enrobées. Ce qui est d'ailleurs également le cas chez les enfants.

De même, les personnes qui sont peu musclées réussissent moins à produire de la chaleur corporelle que les personnes qui possèdent une forte masse musculaire. Elles peuvent donc avoir froid plus vite et plus souvent. Les personnes sveltes qui ont toujours froid n'ont pas vraiment d'autre choix que de se couvrir plus que les autres.

Les problèmes de thyroïde causent des sensations de froid

Une sensation de froid n'est pas toujours un facteur pris très au

sérieux par les individus. Cependant, le fait d'avoir toujours froid peut être l'un des symptômes d'une maladie insoupçonnée. Par exemple, si l'on souffre, en plus du froid, de fatigue, que notre peau est sèche, que nos cheveux deviennent fins, que l'on a pris du poids, il s'agit peut-être d'une hypothyroïdie.

L'hypothyroïdie est caractérisée par la chute des hormones thyroïdiennes et se traduit par un ralentissement global de notre métabolisme.

Parmi les fonctions du corps généralement affectées par un dysfonctionnement de la thyroïde, on peut trouver la capacité à réguler la température interne. D'où la sensation d'avoir toujours froid. Si l'on présente des symptômes d'hypothyroïdie, il faut se rendre chez notre médecin pour faire une prise de sang. Ce dernier pourra nous prescrire un traitement pour corriger notre carence en hormones thyroïdiennes.

Une déshydratation à l'origine d'un coup de froid

Il arrive que suite à un coup de froid, notre organisme soit déshydraté. Mais ce phénomène n'est pas à sens unique, et parfois, une déshydratation peut être à l'origine d'une sensation de froid.

En effet, le corps humain est constitué, en très grande partie, d'eau. Parmi les différents rôles que joue l'eau dans notre organisme, il y a celui d'aider à la régulation de la température interne. Boire régulièrement de l'eau (1,5 l/jour) permet non seulement à l'organisme de mieux réguler sa température interne mais également de mieux supporter les changements de températures.

L'hypoglycémie réactive cause des sensations de froid

L'hypoglycémie réactionnelle (ou réactive) est une maladie qui combine trois critères différents : des baisses d'énergie subites

accompagnées de sensation de grande faim, de frilosité, de tremblements, etc., d'une glycémie inférieure à 3,5 mmol/l lors des crises, et de la dissipation du malaise dès la prise de sucre.

L'hypoglycémie réactive est une maladie que l'on rencontre souvent chez les gens qui souffrent d'intolérance au glucose, de diabète, ou de maladies du pancréas.

De nombreuses personnes pensent souffrir d'hypoglycémie réactionnelle quand surviennent des périodes où elles se sentent souvent fatiguées, frileuses, nerveuses... sans pour autant que leur taux de sucre dans le sang soit particulièrement bas.

Si l'on a froid, que l'on se sent fatigué et en manque d'énergie, mais que notre glycémie est tout à fait normale, il ne s'agit pas vraiment d'hypoglycémie réactive. On peut alors parler de pseudo-hypoglycémie, qui sont souvent légères ou modérées, et dont les symptômes peuvent se soigner en modifiant l'alimentation des personnes qui en souffrent.

Certains médicaments à l'origine d'une hypothermie

Lire la notice des médicaments que l'on prend, c'est toujours utile. En effet, l'Agence de sécurité sanitaire des produits de santé (Afssaps) a tenu, il y a quelques années, à mettre en garde les consommateurs qui ignorent souvent que de nombreux médicaments peuvent être à l'origine de la création d'une hypothermie ou de l'aggravation d'une hypothermie, comme par exemple les neuroleptiques, les barbituriques, les vasodilatateurs, certains hypertenseurs, certains anti-épileptiques, la digoxine, etc.

En résumé, pour s'éviter des effets secondaires indésirables, il faut toujours se renseigner sur les médicaments que l'on va ingérer.

Naissance

Félicitations à Jessica Cyr et Martin Darveau-Dallaire pour la naissance de leur petit garçon prénommé Jake, le 22 janvier 2016.

Bienvenue parmi nous petit Jake!!



CONCOURS

LUCKY LUKE

DANS PLUS VITE QUE SON OMBRE

Dans le cadre de la JOURNÉE MONDIALE DU LIVRE ET DU DROIT D'AUTEUR 2016

1^{er} au 25 avril

DANS TOUTES LES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES DE LA RÉGION

8 PRIX À GAGNER

Coffret collection de 3 longs métrages sur DVD

Les personnages de Lucky Luke et la véritable histoire de la conquête de l'Ouest, aux éditions Historia

6 bandes dessinées de Lucky Luke

MODALITÉS DU CONCOURS DISPONIBLES À VOTRE BIBLIOTHÈQUE

Horaire du Complexe récréatif Jacques Massé

Lundi	de 18 h à 19 h de 19 h à 22 h	Patinage libre Hockey social
Mardi	de 19 h à 22 h	Patinage libre
Mercredi	de 18 h à 19 h de 19 h à 22 h	Patinage libre Hockey social
Jeudi	de 18 h à 20 h de 20 h à 22 h	Patinage libre Hockey libre
Vendredi	de 18 h 15 à 19 h 30 de 19 h 30 à 22 h	Patinage artistique Libre
Samedi et Dimanche	de 13 h à 15 h de 15 h à 17 h de 18 h à 20 h de 20 h à 22 h	Patinage libre Hockey libre Patinage libre Hockey libre

*** Selon les caprices de Mère Nature ***

** HOCKEY SOCIAL (819)727-9616

DURANT LES HEURES MENTIONNÉES CI-HAUT

BIENVENUE À TOUS !!!!

**Support aux aînés
de l'Harricana**




Un p'tit tour chez vous!

CHANSONS
JEUX DE MÉMOIRE
EXERCICES
CAFÉ
DISCUSSION

...ET PLUS !

Preissac, mercredi 6 et 20 avril 2016 à 9 h 30
Au Complexe récréatif Jacques Massé



Atelier de cuisine 5 à 7

Pour les 10 à 17 ans

Sous la supervision d'une nutritionniste
en collaboration avec Mobilisation Espoir Jeunesse

Pour informations et inscriptions :

Mme Karine Martin, animatrice jeunesse 819-732-5274

Au Complexe récréatif Jacques Massé

En 2016 : 12 avril, 3 mai et 24 mai

Une activité des plus enrichissante et ... nourrissante!

La passion d'écrire vient avec le temps et la pratique.

Ne soyez jamais découragé ou sans confiance en vous.

Soyez persuadé que votre texte sera bon et surtout ne perdez
jamais des yeux l'objectif que vous aviez quand vous avez pris le
crayon: écrire pour partager quelque chose.

Ayez confiance en vous et partagez!

C'est tellement agréable et valorisant.

Prévenir un incendie

Source : Gilles Prévost, Directeur service des incendies



Saviez-vous que...

La majorité des décès dans
les incendies surviennent la

nuit pendant qu'on dort?

La fumée peut prendre seu-
lement 3 minutes pour enva-
hir toute la maison?

La majorité des décès dans
les incendies sont causés par
la fumée et non par le feu?

Le seul moyen d'être averti
à temps est un avertisseur de
fumée qui fonctionne en tout
temps?

La consommation excessive
d'alcool ou de drogue est la
cause du tiers des incendies
mortels?

Messages de votre agente de développement

France Daoust

Il y aurait possibilité
**d'une formation de gar-
diennage averti, ici-même à
Preissac.**

Dès 11 ans et jusqu'à 15 ans,
les jeunes peuvent être for-
més. Les coûts oscillent entre
45 \$ et 65 \$, tout dépendant
du nombre d'inscriptions.

La formation est habituelle-
ment donnée de 9 h à 16 h. Il
serait alors possible d'ap-
porter un lunch ou d'utiliser
les services des restaurants
avoisinants.

Si vous êtes intéressés par
cette formation, commu-
niquez avec moi à : deve-

loppement@preissac.com ou
par téléphone : 819-732-
4938.



Le cours de patinage artistique fait des heureux !!

De la belle visite, au cours de
patinage du vendredi 12
février, la charmante et ta-

lentieuse Rosalie Tremblay, qui
a fait une performance des plus
appréciées de nos apprentis.

Merci, encore une fois à France
Pilon de partager sa passion, à
Aline Lamontagne pour les pho-
tos, ainsi qu'à Yvan
Lachance pour la
belle glace si bien
entretenu!



Félicitations aussi
aux apprentis qui se
déplacent, semaine
après semaine, pour
apprendre les rudi-
ments du patinage
artistique! La joie se
lit sur leurs visages!!

C'est le fun, ça
bouge à Preissac!

LES MATÉRIAUX

3+2

Centre de Rénovation

**Home
hardware**

**MATÉRIAUX DE
CONSTRUCTION**

502, ROUTE 111 OUEST
AMOS (QUÉBEC)
819 732-8283
INFO@3PLUS2.CA

3PLUS2.CA



ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

François Gendron
Député d'Abitibi-Ouest
Vice-président
de l'Assemblée
nationale

Hôtel du Parlement
Bureau 2.03
Québec (Québec) G1A 1A4
Téléphone : 418 644-1007

258, 2^e Rue Est
La Sarre (Québec) J9Z 2H2
Téléphone : 819 339-7707

261, 1^{re} Avenue Ouest
Amos (Québec) J9T 1V1
Téléphone : 819 444-5007

francois.gendron.abou@assnat.qc.ca - www.francoisgendron.qc.ca

Les Fermières de Preissac vous invitent à célébrer avec elles!!!

*Dimanche le 1^{er} mai 2016 à l'église de Preissac
au 27 rue des Rapides*

Déroulement

10 h Messe

11 h 30 Causerie et vin d'honneur

12 h Dîner au coût de 15 \$ en prévente ou 18 \$ à l'entrée

13 h 30 Conte aux couleurs preissacoises
avec Monsieur Serge Larouche

Pour information et réservation :

Mme Patricia Béland 819-732-4159
ou patsybt@hotmail.com

Mme Françoise Langlois 819-732-5926

*Une réponse serait appréciée
avant le 8 avril.*

VAL-D'OR : (819) 825-3925 AMOS : (819) 799-8888
Télécopieur : (819) 799-2477

Estimation gratuite



Résidentiel 5" Commercial 6"
Gouttières sans joints
Choix de couleurs

Garantie écrite : - 25 ans sur le matériel
- 2 ans sur la pose

Jean-Marc Baribeau, propriétaire, La Corne (Qc) JOY 1R0

POMPE À EAU

René Rochefort

Pompes et traitement d'eau

René Rochefort, Président
Tel.: 819-824-4045 Fax.: 819-824-3566
S.F.: 1 866 666-4045
rene.rochefort@pomperochefort.qc.ca

La SADC Harricana, un partenaire
de vos projets d'affaires!

Elle vous aide à :

Démarrer ou acquérir une entreprise
Moderniser des équipements
Acheter ou rénover un bâtiment
Développer de nouveaux marchés
Financer un fonds de roulement

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS!

T. 819 732-8311
sadc@sadc-harricana.qc.ca
www.sadc-harricana.qc.ca

Développement économique Canada
appuie financièrement la SADC

SADC

Société
d'aide au développement
des collectivités

HARRICANA

Bastien, Lantagne, Richard & Associés Inc.

Notaires & conseillers juridiques

Services professionnels : vente et hypothèque, donation, testament,
mandat, convention de conjoint de faits, contrat de mariage,
droit commercial et corporatif, ouverture de régime de protection,
fiducie entre vifs et testamentaire, etc.

Amos

Senneterre

Serge Bastien
Michel Lantagne

Martine Corriveau
Valérie St-Gelais
Claudine Bérubé
Sébastien Banville-Morin
Catherine Pomerleau
Annabelle Lefrançois

Yves Richard
Paméla Trottier-Poirier

22, 1^{re} Avenue Ouest, Bureau 301
Amos (Québec) J9T 1T8

855, 10^e Avenue, C.P. 1088
Senneterre (Québec) JOY 2M0

Téléphone : 819-732-2812
Télécopieur : 819-732-7951

Téléphone : 819-737-2747
Télécopieur : 819-737-5027

pmeinter@notairesabitibi.com

yrichard@notairesabitibi.com
ptrottier@notairesabitibi.com

Une étude de dix notaires à votre service



AGNICO EAGLE

Pour toutes questions ou commentaires sur nos
opérations à la division LaRonde, n'hésitez pas à
communiquer avec nous aux coordonnées suivantes :

(819) 759-3700 # 5005

Relations.laronde@agnicoeagle.com

Recette

Macaron santé

Internet



Préparation

Étape 1 : Combinez les 3 premiers ingrédients dans une casserole et faites chauffer à feu doux.

Étape 2 : Ajoutez la vanille, les flocons d'avoine et la poudre de cacao et bien mélanger.

Étape 3 : Préparez une plaque avec du papier parchemin. Déposez votre mélange à l'aide de 2 grosses cuillères et faites des galettes de la grosseurs désirées. Laissez reposer.

Étape 4 : Mettre le tout dans un grand plat hermétique au frigo pour quelques heures.

Ingrédients

- 1 tasse de beurre de peanut naturel (pourrait aussi être fait avec du beurre d'amande naturel)
- 3/4 tasse de miel
- 1/2 tasse d'huile de coco
- 2 c. à thé de vanille (moi j'ai pris de l'extrait de vanille pur)
- 2 1/4 tasses de flocons d'avoine
- 6 c. à table de poudre de cacao

Solution de février 2016

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

MOTS CROISÉS

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

Horizontalement

1. Répéter - Exprime le dépit
2. Conjointe - Senteur
3. Haut d'un arbre - Déconcerté
4. Veau sevré
5. Voisin du tambourin - Manufacture - Darmstadtium
6. Intituler - Contenu dans l'urine
7. Encyclopédie - Divaguer
8. Germanium - Lagune asséchée - Signal sonore
9. Nouveau-né - Autoclave
10. Assortir les couleurs - Conter
11. Trouver la réponse - Effroi
12. Cirque - Conflit armé.

Verticalement

1. Fable - Calendrier
2. Blé d'Inde - Réduire la lumière
3. Trou dans l'abdomen - Haricot
4. Occire - Sorte de ouistiti
5. Point gagnant - Petit ours - Non
6. Stupéfait - Exister
7. Allonger - Unité de mesure de travail
8. Oeuvre littéraire - Concret
9. Celui qui dore - Taloche
10. Langue de l'Avesta - Rejeter durement
11. Ununtrium - Petit voilier
12. Mèche de cheveux - Mur de soutènement

Auteur : P.A.M. Le Verbicruciste info : verbicruciste@gmail.com



Les fruits de mer Gérald Gagnon

Pour des produits surgelés de la mer, poissons divers, viandes sauvages diverses, boeuf, porc et poulet dans différentes coupes.

Pour commander ou pour info :

Cell : 418-580-6352 Fax : 581-300-4430

géraldg83@hotmail.com

214, rue De Lanaudière, Québec (Québec), G1L 4H3



IAMGOLD

Forage G4 Drilling

- Forage de puits 6 à 12 pouces
- Résidentiel et commercial
- Aqua-Frac
- Vente et installation de pompes submersibles

PERSONNELS D'EXPÉRIENCE PLUS DE 20 ANS POUR VOUS SERVIR

ESTIMATION GRATUITE

1275, rue Jules-Brisebois ☎ 819 825-4079

Val-d'Or QC J9P 6X3

PERMIS R.B.Q. : 55947303-01

Le Club Preissac d'Art en Or



vous invite à rejoindre l'équipe dynamique d'artistes amateurs qui le compose!!!

Prochain cours le 2 avril 2016

Peinture sur tissu.

Inscription obligatoire. Places limitées

Pour information ou inscription Marie-Josée Veilleux, présidente au 819-732-9630



La prochaine session

régulière du conseil municipal de Preissac aura lieu le

12 avril 2016 à 19 h

au 6, rue des Rapides

Le jeu des 7 erreurs



1. Cœur violet à gauche. 2. Fleur verte en haut changée en rouge. 3. Gazon au bas de l'arbre. 4. Intérieur rouge de la fleur verte. 5. Papillon jaune, rendu mauve en bas à droite. 6. Une branche de moins en bas à gauche. 7. Fleur jaune avec bouts bleus rendue toute jaune.

Sudoku

		3	5		6	2		
6		4		1	2			
								7
2	6		8	3				4
		8				6		
3				6	5		2	8
4								
			2	9		7		3
		9	3		4	8		

Solution le mois prochain.

Solution de février 2016

7	5	3	9	8	4	6	1	2
2	4	9	1	3	6	5	7	8
6	1	8	2	5	7	4	9	3
9	2	6	7	1	3	8	5	4
4	3	7	8	9	5	1	2	6
5	8	1	6	4	2	9	3	7
1	6	5	3	2	8	7	4	9
3	7	4	5	6	9	2	8	1
8	9	2	4	7	1	3	6	5

Mot caché

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

- Admettre
- Adret
- Ambre
- Ancien
- Biote
- Casino
- Echec
- Eland
- Espion
- Estoc
- Etudiant
- Frison
- Gazer
- Hypne
- Icone
- Image
- Inabouti
- Lutte
- Marrer
- Minier
- Putatif
- Quota
- Rapin
- Reduit
- Rictus
- Romeo
- Soigneux
- Somite
- Tacet
- Tarin
- Tchao
- Texte
- Tiare
- Tonte
- Tronc
- Truck

Indices : Flottage du bois, mot de 5 lettres

Solution : Drive

ENTREPRISE B.R.

R.B.Q. : 5622-7846-01

161, rang 5 Ouest
Ste-Gertrude-Manneville QC JOY 2L0

Rémi Brousseau
Propriétaire

Tél. : **819 732-1955**
Cell. : **819 443-1029**

SYLVAIN FORTIER
Propriétaire

AMOS MAZDA
1051, Route 111 Est
Amos (Québec) J9T 1N2
Tél.: 819-732-0404
Télec. : 819-732-0488

Annonces Classées

Tél: 759-4141

Limerie R.D. Viens Inc

Division Scierie

Sciage multi-essences rapide et économique. Paquets de croûtes à vendre, parfait pour allumage et chauffage. Planches, madriers et pièces carrées toutes longueurs jusqu'à 24 pieds, Timber fram chalet-maison. Tél.: 819-732-6728, Téléc.: 819-732-9888 et résidence 819-732-2371.

Garderie des Joyeux Canetons

Places disponible maintenant pour des enfants de 0-5 ans. Horaire : 7 h 30 à 17 h prix: 7,55\$ par jour. Pour plus d'info. communiquer avec Nadia Ouellet 819-759-4883 www.facebook.com/garderiesdesjoyeuxcanetons1

Offre de service

J'offre mes services pour faire des grands ménages et de l'entretien ménager régulier.

Pour infos : Sylvie Laliberté
au 819-797-2247

Spécial Armes à feu



-Vente, achat, réparation d'armes à feu neuves et usagées.
-Vente et ajustement de télescopes.

Munitions, étuis, ceintures, pièces, etc.
1446, Chemin du lac Fortune, Arntfield
Roch Bernier: 819-279-2096

Dépanneur 4 saisons

187 Avenue du Lac
Preissac

Heures régulières d'ouverture

du lundi au jeudi : 5 h 30 à 21 h
vendredi : 5 h à 22 h
samedi : 7 h à 22 h
dimanche : 7 h à 21 h

Essence, propane, Purolator
Loto Québec, SAQ
permis de chasse et pêche
Location d'échafaudages

**Nous recevons tous les samedis
La Presse**

Venez voir notre variété de viande
directement de
La Maison des Viandes de Rouyn

Visitez notre page Facebook :
Dépanneur 4 Saisons

Au plaisir de vous voir!

Lise Goulet & Yoland Nolet

Journée Partage-Espoir

au profit de
L'Accueil d'Amos
28e édition

Mardi 3 mai 2016



À l'Hôtel des Eskers - Salle Olympia
Service du dîner à 12 h et 13 h et
du souper de 17 h à 18 h 30
au coût de 12 \$ adulte, 6 \$ enfant 3 à 12 ans et
gratuit pour les moins de 2 ans.

Pour information ou réservation,
contactez Monique au secrétariat en composant
le 819-727-1984 poste 4 en semaine
de 9 h à 16 h ou par courriel :
monique.accueil@cableamos.com
Tendez la main aux démunis!

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL



Construction résidentielle,
commerciale et industrielle
Spécialiste en portes de garage
et en sinistre

RBQ : 1479-2501-82

Alain Blanchette

311, 1ère Avenue Est Amos (Québec) J9T 1H6
Tel : 819 732-4471 - 819 732-5452
Télécopieur : 819-732-1803
E-mail: blanchettea@hotmail.com

Magasin Général de Cadillac

42, rue de Cadillac Rouyn-Noranda,
Tél & Téléc.: 819-759-3275

Horaire

lundi au vendredi : 8 h à 17 h
**Pour la saison hivernale,
nous sommes fermés
les samedis et dimanches**

Services pour matériaux de construction
Portes et Fenêtres
Revêtement en vinyle et en aluminium
Variété de bois de construction
assorti en 16 pieds

En location :

Machine pour souffler ballots de laine en vrac
Couteau pour couper plancher flottant
Bacs à recyclage et à déchets, Poches de granules
Bienvenue à tous!
Propriétaire : Martin Jolicoeur

ACBG soudure inc.

°Soudure générale°Résidentielle°Minière
°Fabrication, réparation de tous genres
Quai mobile sur rails, balcon,
rampes et escaliers, réparation de bateaux
d'aluminium, quilles de ponton, hélice et
pied de moteur, etc.

certifié CWB & R.B.Q.: 5657-7745-01

°Location de main-d'oeuvre°
°Service 24/7

70, rue de Cadillac, Rouyn-Noranda (Qc) J0Y 1C0
Tél: 819-759-3790

Télé : 819-759-3791, Cell : 819-763-6244

Email
acbsoudure@hotmail.com



Nouvelle entreprise en région!

Fosses Septiques

Protec-Nature Inc.

819-277-1754 | 819-732-0116

8, avenue Principale, Preissac, Qc J0Y 2E0

Service de nettoyage de fosses septiques résidentiel et municipal

Le meilleur prix garanti!

Fiche de suivi de vidange client



DISTRIBUTION 117 NORD INC.

1040, rue Royale, C.P. 1716
Malartic (Québec) J0Y 1Z0
Tél. : (819) 757-3999
Télé. : (819) 757-3990

SYLVAIN SAVARD
CHANTAL SAVARD
MIMI SAVARD

Dépositaire : Tecumseh - Briggs & Stratton
Kohler - Kawasaki - Écho
Massey Ferguson
Pneus Hankook

LA PLACE POUR VOTRE VÉHICULE

Routier 117

Michelle et Jacques
Propriétaires



Heures d'ouverture
Semaine : 5 h à 22 h
Weekend : 6 h à 22 h

9594, avenue Larivière
Rouyn-Noranda (Cadillac)
J0Y 1C0

Resto. : 819-759-8383
Dépan. : 819-759-8385
Télé. : 819-759-8384
routier.117@hotmail.com

Au Petit Castor à Arntfield

Ouvert tous les jours de 6 h à 23 h

Essence - S.A.Q. - Propane
Valideuse Loto Québec
Permis chasse et pêche
Glace - vers et ménés
Bière et vin - Munitions armes à feu
Articles chasse et pêche
Mets cuisinés
Air pour pneus
Cartes appels cellulaires & Interurbains
castorcolette@hotmail.ca



Colette Lamontagne
5993, Boul. Rideau
Rouyn-Noranda, J0Z 1B0
Tél. : 819-279-2007
Fax : 819-279-2534

DOMAINE PREISSAC

20 Chemin du Domaine, Preissac, Québec. Tél. 819-759-3501

Chalets à vendre

www.domainepreissac.com

Claude & Carolle

