Mon choix de vie ? Une vie de choix !

Municipalité de Saint-Épiphane

www.saint-epiphane.ca

ÉDITION AVRIL 2014

DANS CE NUMÉRO

Mot du maire
Résolutions
Avis publics
Offres d'emploi
Chronique du développeur
Avis de convocation
Club emploi-carrière
Invitations
Page santé
Chronique écolo
Bulletin de sécurité incendie
Comité Saines habitudes de vie
Choix santé
Cercle des fermières
Distribution d'arbres

Du côté des loisirs
Atelier culinaire
Activités aux 50 ans et +
Bilan des loisirs
AGA des loisirs
Bibliothèque municipale

HORAIRE DU BUREAU MUNICIPAL

Lundi
9h - 12h / 13h30 - 16h
Mardi
13h30 - 16h
Mercredi
9h - 12h / 13h30 - 16h
Jeudi
9h - 12h / 13h30 - 16h
Vendredi
9h - 12h

FERMETURE DU BUREAU MUNICIPAL

Le bureau municipal sera fermé le vendredi 18 avril, le lundi 21 avril ainsi que le lundi 19 mai en raison de la Fête de Pâques et de la journée des Patriotes.

COLLECTE DES ENCOMBRANTS

Veuillez prendre note que la compagnie Gaudreau Environnement effectuera la collecte des encombrants le mardi 13 mai.

RECUS DE TAXES 2014

Dû à l'augmentation considérable des frais de Postes Canada, la Municipalité n'enverra plus de reçus de taxes à la fin des 4 versements. Par contre, vous pourrez vous en procurer un, soit en venant directement le chercher au bureau municipal, soit en nous remettant votre numéro de télécopieur ou votre adresse courriel.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Comité des loisirs de Saint-Épiphane
(détails à l'intérieur)

MOT DU MAIRE

Chers amis,

Madame, monsieur,

Dans le dernier Épiphanois, je vous avais mentionné notre désaccord avec l'offre gouvernementale concernant le réservoir d'eau, soit 775 937,50 $; donc nous avons envoyé une lettre au ministre M. Sylvain Gaudreault lui signalant notre désaccord et lui demandant de réviser cette offre. Nous avons reçu un accusé de réception de sa part, nous indiquant que le dossier était remis à son attaché politique, ce dernier n'a jamais donné suite à notre demande car des élections ont été déclenchées au même moment et le dossier a donc été remis à plus tard. De mon côté, je suis conscient que peu importe le gouvernement qui sera en place, si la subvention n'augmente pas, ce sera un coup dur pour notre municipalité. C'est-à-dire que la taxe d'eau fera plus que doubler et ce, sans compter l'achat du camion incendie pour lequel nous ne sommes éligibles à aucune subvention.

J'ai entrepris de nous mettre en mode préparation, pour le budget 2015, car on sait que le temps passe très vite et qu'avril est déjà arrivé ! J'ai rencontré le directeur général et le contremaître et je leur ai signalé qu'il fallait dès maintenant penser à réduire et couper dans les budgets pour plusieurs milliers de dollars, afin de faire descendre le plus possible le taux de la taxe foncière qui est actuellement à 1,55792 du 100 $ d'évaluation, tout en essayant de ne pas trop affecter les services. Bien sûr, cela n'empêchera pas la création d'une taxe spéciale pour le réservoir d'eau ainsi que d'avoir un effet à la hausse sur la taxe foncière générale pour le nouveau camion incendie ; les deux investissements nécessiteront des emprunts totaux d'environ 1.4 million de dollars. Sachez que nous ferons l'impossible pour que l'impact à la hausse ne soit pas trop élevé. Il y a déjà plusieurs années que nous parlons de ces dossiers, mais le temps est maintenant arrivé de les régler.

Pour ce qui est du camion de pompier, nous avons eu une rencontre le 13 mars dernier avec le chef pompier et quelques pompiers, afin de discuter de nos besoins pour l'achat de ce nouveau véhicule. Le processus est enclenché pour l'achat d'un camion auto-pompe citerne.

Également, durant les prochains mois, nous établirons une procédure pour faire la distribution de sable, terre, roche, etc., résultant du nettoyage de fossés. Dans le but d'enlever tout ambigüité sur la distribution et pour sauver du temps et de l'argent, ceux qui en désirent devront se déplacer et venir remplir et signer un formulaire à cet effet. Veuillez vous informer au bureau municipal avant de vous déplacer pour vous assurer que la procédure à été mise en place de façon permanente.

On sait tous que l'hiver a été rigoureux et donc coûteux pour la municipalité, alors, pour limiter les coûts d'opération à la voirie, le conseil a décidé que toutes les routes qui ne sont pas ouvertes l'hiver et qui étaient soufflées seulement le printemps, ne seront plus soufflées et seront ouvertes seulement quand la nature aura fait son travail.

J'ai invité les maires et les directrices générales de Saint-François-Xavier-de-Viger et de Saint-Paul-de-la-Croix à une rencontre afin de discuter de différents dossiers qui pourraient, à terme, nous faire faire des économies en partageant soit des ressources humaines, soit des équipements ou même des services. Nous vous tiendrons informé des développements.

Bien des gens ont peut-être entendu parler du Chemin St-Rémi ; ce sont des gens qui veulent implanter un projet pour les marcheurs de grande randonnée pendant toute l'année. J'ai eu le plaisir de les rencontrer pour discuter du tracé qui devrait passer dans notre municipalité, ce qui engendrerait des retombées économiques. Alors, pour le moment, ce projet est à l'étude mais pourrait voir le jour en 2015. D'ailleurs, nous devrions les rencontrer de nouveau à l'automne et s'il y a des personnes qui sont intéressées à ouvrir un ou des gîtes, afin de recevoir des marcheurs, veuillez nous le signaler pour que l'on puisse vérifier si oui ou non les gens ont un réel intérêt envers ce projet. Votre appui est essentiel.

Pour terminer, je reste à l'écoute et ouvert aux suggestions des citoyens(nes) payeurs de taxes, et disponible à vous rencontrer car je vais à mon bureau à tous les jours ou presque. Au plaisir de vous rencontrer si vous le désirez, en prenant rendez-vous, en me laissant un message sur ma boîte vocale au 418-862-0052 poste 23. Soyez assuré que je vous rappellerai dans les meilleurs délais.

Renald Côté

Maire

14.04.091
APPUI AU PROJET DE CHEMIN DE SAINT-RÉMI

ATTENDU QUE le conseil a eu l'occasion d'être informé que le Chemin de Saint-Rémi, un sentier de pèlerinage multiple qui se déploiera de la Municipalité de Saint-Adrien en Estrie, jusqu'à Cap-des-Rosiers, en Gaspésie, empruntera les chemins et sentiers de la Municipalité de Saint-Épiphane ;

ATTENDU QUE la présentation du projet a permis de constater le côté mobilisateur et porteur de ce projet et a suscité un grand intérêt de par sa nature unique et des retombées que celui-ci engendrera pour notre communauté ;

EN CONSÉQUENCE, il est proposé par madame la conseillère Nathalie Pelletier et résolu à l'unanimité des conseillers que la Municipalité de Saint-Épiphane confirme son appui à la mise en place de ce projet. Ainsi, la Municipalité de Saint-Épiphane peut être ajoutée comme étant une étape du tracé.

14.04.102

ENTENTE AVEC LA MRC DE RIVIÈRE-DU-LOUP POUR L'UTILISATION DU PRÉVENTIONISTE EN TANT QUE POMPIER

ATTENDU l'offre de services de la MRC de Rivière-du-Loup concernant la mise en place d'un service régional qui prévoit le partage d'un pompier à l'échelle régional ;

ATTENDU QUE monsieur Christian Provencher interviendra en tant que pompier sur le territoire de la MRC, pour les interventions de jour ;

ATTENDU QUE monsieur Provencher a déjà la formation requise ;

ATTENDU QU'il s'avère un effectif additionnel pour le Service incendie de Saint-Épiphane et contribuera à atteindre la force de frappe requise de jour ;

ATTENDU QUE la MRC assumera entièrement les coûts des équipements de protection, de communication et du temps de travail effectué ;

EN CONSÉQUENCE, il est proposé par madame la conseillère Nathalie Pelletier et résolu à l'unanimité des conseillers que la Municipalité de Saint-Épiphane accepte les services gratuits du pompier de la MRC de Rivière-du-Loup, et accepte que monsieur Provencher sera encodé par la centrale d'appels 9-1-1 afin qu'il reçoive les appels d'urgence lorsque le service incendie doit intervenir de jour.

AVIS PUBLIC

(Concernant l'adoption des <u>états financiers 2013</u> de la Municipalité de Saint-Épiphane)

AVIS est par les présentes donné par le directeur général et secrétaire-trésorier, monsieur Nicolas Dionne, que les états financiers 2013 de la Municipalité de Saint-Épiphane seront adoptés, **à la <u>séance extraordinaire du lundi 5 mai</u> 2014 qui débutera à <u>21 h</u>, au Centre des loisirs Simone-Simard.**

Donné à Saint-Épiphane, ce 8e jour du mois d'avril de l'an deux mille quatorze.

Nicolas Dionne
Directeur général et secrétaire-trésorier

Page Facebook de la Municipalité

Veuillez prendre note que la Municipalité a désormais une page Facebook : Municipalité de Saint-Épiphane. Il s'agit d'un moyen pour communiquer rapidement de l'information utile aux citoyens. Il ne sera toutefois pas utilisé pour recevoir les plaintes et, en ce sens, il ne sera pas nécessairement alimenté à tous les jours. C'est un test que l'administration municipale fait dans le but d'en valider la véritable utilité.

Agente de développement

Veuillez prendre note que l'agente de développement est présentement localisée dans les bureaux de la MRC et a donc changé de numéro de téléphone et d'adresse courriel. Ses nouvelles coordonnées sont : (418) 868-8685 et marie-eve.ouellet@mrc-riviere-du-loup.qc.ca

Il se peut que l'agente revienne dans nos locaux d'ici à l'été, vous serez mis au courant prochainement via le compte Facebook ainsi que dans le prochain numéro de l'Épiphanois.

OFFRE D'EMPLOI – MANOEUVRE

MUNICIPALITÉ DE SAINT-ÉPIPHANE

POSTE SAISONNIER

ÉTÉ 2014

Sommaire de l'emploi

La Municipalité de Saint-Épiphane est à la recherche de candidatures pour combler le poste de manœuvre pour une période approximative de 15 semaines. Sous l'autorité du contremaître municipal, le titulaire du poste effectue divers travaux d'entretien des infrastructures de la municipalité.

Description de poste

- Travaux d'entretien de tous les bâtiments municipaux (peinture, divers travaux, etc.)
- Tonte des pelouses et débroussaillage
- Entretien des aménagements paysagers incluant l'arrosage des plantes et des fleurs
- Aide aux travaux de menuiserie
- Entretien des infrastructures sportives (parc-école, terrain de balle-molle, terrain de soccer, terrain de pétanque et de croquet, piste cyclable, etc.)
- Légers travaux de voirie (pose d'asphalte, coupe de branches, etc.)
- Toute autre tâche connexe à l'emploi

Exigences du poste

Être consciencieux

Être dynamique

Démontrer un esprit d'équipe

Détenir un permis de conduire de classe 5, un atout

Traitement salarial

Salaire minimum.

Seules les personnes sélectionnées pour une entrevue seront contactées. Le masculin est employé dans le seul but d'alléger le texte.

Les candidats intéressés sont priés de faire parvenir leur curriculum vitae par la poste ou par courriel, aux adresses suivantes, **au plus tard le mercredi 30 avril 2014 à midi** :

Monsieur Nicolas Dionne, directeur général

Municipalité de Saint-Épiphane

280, rue Bernier, Saint-Épiphane (Québec) G0L 2X0

direction@saint-epiphane.ca

OFFRE D'EMPLOI

Le Manoir de Saint-Épiphane, résidence pour personnes âgées autonomes, offrant dix logements avec services, est à la recherche d'une

cuisinière

pour remplacement de vacances et congés.

Sur appel seulement.

Toute personne intéressée doit communiquer avec madame Rachelle Caron au (418) 862-6543.

Sensei : Denis Boucher
(Ceinture noire 3e dan)

Dojo : St-Épiphane

Tel. : (418) 868-1836
e-mail : yunzuki@hotmail.com

www.karate-kempo-sherbrooke.com

François Lapointe
Député
Comté de Montmagny-L'Islet
Kamouraska-Rivière-du-Loup

Centre commercial Rivière-du-Loup
298, boulevard Armand-Thériault
3ième étage, bureau 3F
Rivière-du-Loup (QC) G5R 4C2
418-868-1280
Francois.Lapointe@parl.gc.ca

La chronique du développeur

AVIS DE CONVOCATION

Vous êtes tous et toutes invité(e)s à

L'Assemblée générale annuelle de

la Corpo épiphanoise de développement

JEUDI 24 avril 2014

à 19 h 30 au Chalet des patineurs de Saint-Épiphane

Voici les points qui seront à l'ordre du jour :

1. Ouverture de l'assemblée
2. Vérification des présences et du quorum
3. Nomination d'un(e) président(e) et d'un(e) secrétaire d'assemblée
4. Lecture et adoption de l'ordre du jour du 24 avril 2014
5. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale de constitution du 11 février 2012
6. Présentation et adoption du rapport financier annuel 2013
7. Présentation et adoption du rapport d'activités 2013
8. Présentation et adoption du plan d'action 2014-2015
9. Élection des administrateurs
    a) Nomination d'un(e) secrétaire d'élection
    b) Mise en candidature
    c) Élection
10. Levée de l'assemblée

RETOUR DU JARDIN COLLECTIF

Nous sommes en période de recrutement de jardiniers pour l'été 2014.

Les personnes intéressées sont invitées à assister à une première rencontre de travail

le MARDI 6 mai à 19 h 00 au 2e étage du bureau municipal.

Les personnes qui souhaitent avoir plus d'information sur le sujet peuvent le faire en communiquant avec l'agente de développement Marie-Eve Ouellet, au (418) 868-8685 ou par courriel :
marie-eve.ouellet@mrc-riviere-du-loup.qc.ca

Desjardins
Caisse populaire de Viger

Avis de convocation

Assemblée générale annuelle de votre

Caisse populaire de Viger

Quand : le mercredi 30 avril 2014

Endroit : Église de St-Hubert

Heure : 19 h 30

__Pour vous étudiants__, comme par les années passées, vous pouvez vous inscrire au tirage d'une des nombreuses **__bourses d'études__ qui seront remises le soir de l'assemblée. Pour vous inscrire, envoyez-nous un courriel via le site de la Caisse au : www.desjardins.com/caissedeviger ou bien en personne à l'un des 3 centres de services **__avant le 17 avril 20 h.__**

** Un transport sera disponible (gratuitement) avec un départ de l'Église de St-Modeste à 18 h 45, de Saint-Épiphane à 19 h 00 et de Saint-François Xavier-de-Viger à 19 h 15. Réservez vos places au 418-497-3901.

Bienvenue aux membres !

Siège social
10, chemin Taché Ouest C.P. 7
Saint-Hubert de Rivière-du-Loup (Québec)
G0L 3L0
Téléphone : (418) 497-3901
Sans frais : 1-888-497-3901
Télécopieur: (418) 497-2844

Centre de services
190, rue Viger C.P. 40
Saint-Épiphane (Québec)
G0L 2X0
Téléphone: (418) 862-4562
Sans frais : 1-888-497-3901
Télécopieur : (418) 862-4671

Centre de services
331, rue principale
Saint-Modeste (Québec)
G0L 3W0
Téléphone : (418) 862-3754
Sans frais : 1-888-497-3901
Télécopieur : (418) 862

Tu es en recherche d'emploi?

Viens nous rencontrer,

nous pouvons t'aider!

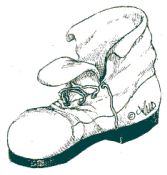
96% de nos membres ont trouvé l'emploi désiré à l'intérieur de 3 semaines.

Le Club emploi-carrière offre des services efficaces d'aide à la recherche d'emploi. De plus, si vous avez des difficultés de transport, nous pouvons aller vous rencontrer dans votre municipalité!

N'hésitez pas à venir nous rencontrer au 61, rue Lafontaine à Rivière-du-Loup ou contactez-nous au 418 867-8685.

Invitation

Suite au succès des ateliers de l'an dernier et pour ceux et celles qui n'ont pas eu la chance de les suivre, le Comité Harmonisation des services moins de 9 mois/ 5 ans, en collaboration avec le Collectif de Solidarité et Inclusion Sociale, vous invite à un atelier de conscientisation offert par le **Regroupement des assistées sociales et assistés sociaux du Témiscouata**



<u>Au-delà des apparences !</u>

« Atelier de conscientisation sur les préjugés »

« Il est plus difficile de désagréger un préjugé qu'un atome » Albert Einstein

Dans une visée d'enrichissement collectif, de lutte à la pauvreté et à l'exclusion sociale, nous vous proposons l'atelier de conscientisation sur les préjugés. Les personnes prestataires d'aide sociale, personnes handicapées, ayant des problématiques sociales constituent certainement les groupes les plus touchés par les jugements et les préjugés. Dans ce contexte, nous proposons de poser un regard différent sur leur situation de vie par une prise de conscience sur comment les préjugés sont socialement construits, transmis et renforcés.

Les objectifs visés sont de :

- Susciter un changement chez les personnes au niveau des idées, des attitudes et du comportement, ce qui contribue à reproduire des mécanismes préconçus envers un certain groupe de personnes ;
- Reconnaître les perceptions qui engendrent de la discrimination et les contrer par l'entremise de la réflexion, de l'échange et de l'action, le tout dans une atmosphère de rire ;
- Outiller les personnes pour qu'elles puissent mieux comprendre la nature concrète de l'exclusion sociale et ainsi permettre de sensibiliser, à leur tour, leurs milieux respectifs.

CERCLE DES FERMIÈRES
Saint-Épiphane
Suzanne Roy
Présidente
867-4194

Buro PLUS
LE GRAND RÉSEAU D'ICI
RIVIÈRE-DU-LOUP
CLAVIGRAPHE
(1979) LTÉE

RÉGIS BERNIER
DIRECTEUR GÉNÉRAL
Tél. : 418 862-7234
Fax : 418 862-4457

C.P. 400 - 383, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup (Québec) G5R 3Y9
info@rdlclav.com

Plusieurs dates vous sont offertes :

⇒ Mardi 29 avril à 13 h au CLSC de Saint-Épiphane

⇒ Lundi 5 mai à 13 h au Vieux manège, Rivière-du-Loup

⇒ Mercredi 7 mai à 19 h à la Maison de la culture salle 1, Rivière-du-Loup

Inscription

À retourner au plus tard le 21 avril 2014 à

comite-moins-9mois-5ans@mrc-riviere-du-loup.qc.ca ou par télécopieur : 418 867-3100

Nom de l'organisation :

Nom des personnes	**Poste occupé**	**Courriel** (pour la confirmation)	**No. de téléphone**

Numéro de téléphone :

Date et heure choisies :

gratuit

DÉPANNEUR 4 COINS

JÉRÔME PLOURDE ET SON ÉQUIPE

POUR BIEN VOUS SERVIR!

205, rue Viger, Saint-Épiphane, Québec G0L 2X0 418 862-4872

SAQ

LA PAGE SANTÉ

Sécheresse oculaire

La sécheresse oculaire est un problème qui affecte un bon nombre de personnes. Plusieurs causes peuvent expliquer cette situation tels que le port de lentilles cornéennes, l'utilisation des ordinateurs et le vieillissement. Le chauffage au bois dans la maison et la prise de certains médicaments peuvent aussi être la cause de la sécheresse oculaire.

La sécheresse oculaire peut se présenter de plusieurs façons. Une des plus courantes est l'hyperlamoiement paradoxal. Cela se traduit par des yeux qui pleurent de façon excessive. Bien que cela puisse paraître surprenant, cela s'explique avec l'âge, par des larmes de moins bonne qualité, hydratant ainsi l'œil de façon inadéquate. Il y a donc une surproduction de larmes pour tenter de combler la mauvaise hydratation. Même si cela peut sembler contre nature, l'application de larmes artificielles permet souvent de résoudre le problème. Les autres symptômes courants sont la sensation d'un corps étranger, une sensation de brûlure, une sensation de fatigue oculaire, une irritation ou un inconfort général de l'œil.

Certaines mesures non-pharmacologiques peuvent être utilisées pour traiter la sécheresse oculaire. Tout d'abord, s'assurer d'avoir un bon taux d'humidité dans la maison (30-50 %). Ensuite, lorsque l'on regarde un écran d'ordinateur ou qu'on écoute la télévision, les yeux ont tendance à fixer et donc à cligner moins des yeux. Un truc permettant de contrer cela est de relever la tête et de faire le focus au loin ou tout simplement de penser à cligner des yeux plus souvent.

Il existe plusieurs options possibles pour soulager la sécheresse oculaire. En effet, une multitude de produits sont disponibles sous différentes formes comme des gouttes et des gels oculaires. Plus le produit est visqueux (gel), plus l'hydratation sera de longue durée. Le désavantage des gels est qu'ils peuvent brouiller la vue pendant une quinzaine de minutes. Cela s'avère donc une option intéressante à appliquer au coucher. Quand aux gouttes, elles offrent un soulagement de plus courte durée en altérant peu la vision.

Lors de l'achat de gouttes, il est préférable de se renseigner auprès de son pharmacien. En effet, certaines sortes de gouttes contiennent des agents de conservation pouvant être irritants pour l'œil lorsqu'utilisées de façon chronique.

Règle générale, les gouttes et les onguents ophtalmiques se conservent 28 jours seulement après l'ouverture afin d'éviter une contamination bactérienne. Il existe toutefois certaines exceptions qui peuvent être conservées plus ou moins longtemps. Il est donc préférable de vérifier sur l'emballage ou de demander à votre pharmacien.

Si vous désirez plus d'informations au sujet de la sécheresse oculaire, n'hésitez pas à consulter votre pharmacien.

Pascale Langlois, interne en pharmacie

Familiprix
AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ
PHARMACIE P. LÉPICIER ET M.H. MIOUSSE INC.
197, Principale • St-Cyprien, Qc • G0L 2P0 418 963-3306
3, Principale Nord • St-Hubert, Qc • G0L 3L0 418 497-3925
25, du Quai • Isle-Verte, Qc • G0L 1K0 418 898-3111
535, du Patrimoine • Cacouna, Qc • G0L 1G0 418 867-3569

Chaque année, une famille canadienne jette, en moyenne, l'équivalent de 820 pommes (123 kg de fruits et légumes), de 80 steaks (16 kg de viande rouge désossée) et de 30 litres de lait. Pourquoi? Il y a une méconnaissance ou une insouciance de la part des consommateurs, mais aussi la perte d'habitude de planifier et préparer les repas ainsi que de cuisiner les restes.

Source : Collectif Solidarité et Inclusion Sociale de la MRC de Rivière-du-Loup

Centre local de développement
Région de Rivière-du-Loup

T 418 862-1823
F 418 862-3726
infos@cldrdl.com
riviereduloup.ca/cld

646, rue Lafontaine, bureau 201, Rivière-du-Loup (Québec) G5R 3C8

Club de l'Âge d'Or
Saint-Épiphane

Léopold Michaud, président 418-867-1070
Suzelle Dumont, secrétaire 418-862-3696

Soirée dansante à tous les 4e dimanche du mois et les 5e dimanche de janvier, mai et octobre.

L'AVERTISSEUR DE FUMÉE

L'avertisseur de fumée combiné à un plan d'évacuation efficace constituent les meilleurs moyens de sauver des vies. Voici quelques conseils pour vous assurer que votre avertisseur de fumée fonctionne à son plein potentiel.

Où l'installer *?*

Installez un avertisseur de fumée par étage, y compris au sous-sol.
Installez-en un dans chaque chambre où l'on dort la porte fermée.
Assurez-vous que tous les occupants entendent l'avertisseur de fumée lorsqu'ils dorment. Sinon, installez un avertisseur de fumée dans la chambre de ceux qui ne peuvent l'entendre.
Ne retirez jamais la pile d'un avertisseur qui se déclenche trop souvent, il doit sûrement être trop près de la cuisine ou de la salle de bain. Éloignez-le légèrement de ces deux pièces.

Comment le vérifier *?*

Une fois par mois :
Appuyez sur le bouton d'essai pendant quelques secondes. Un signal sonore doit se faire entendre immédiatement. Si ce n'est pas le cas, changez la pile.
Une fois par année :
Vérifiez sa capacité à détecter la fumée en l'exposant à la fumée produite en éteignant une chandelle, placée à une distance raisonnable, ou à celle produite en brûlant, dans un contenant sécuritaire, un bâton d'encens ou un fil de coton.

Quand le remplacer ?

Remplacez-le 10 ans après la date de fabrication indiquée sur le boîtier. Si la date est absente, ne prenez aucun risque, remplacez-le immédiatement.

Remplacez-le s'il est endommagé, peinturé ou s'il n'émet pas de signal au remplacement de la pile ou lors du test de détection de la fumée.

Conseil supplémentaire :

Si vous possédez un appareil de chauffage à combustion solide ou un garage relié à la maison, munissez-vous d'un détecteur de monoxyde de carbone.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec les pompiers de votre municipalité ou encore avec le service de prévention incendie de la MRC. Vous pouvez également nous rejoindre sur Facebook, à la page Sécurité incendie MRC Rivière-du-Loup pour plus d'informations !

Christian Chénard-Guay # 122, Coordonnateur en sécurité incendie – Chef à la prévention
Téléphone : (418) 867-2485 poste 241, courriel : christian.chenard-guay@mrc-riviere-du-loup.qc.ca

Christian Provencher, Préventionniste à la sécurité incendie, Téléphone : (418) 867-2205 poste 302,
courriel : christian.provencher@mrc-riviere-du-loup.qc.ca

Message du Comité des Saines habitudes de vie de la MRC de Rivière-du-Loup

IMAGE CORPORELLE

Avec votre adolescent, défiez le mythe du corps idéal : les images des mannequins vedettes dans les médias ne représentent pas la réalité. Eh non, elles sont retouchées ! Comme il est, votre ado est parfait! Vos commentaires comptent : faîtes-lui des compliments sur ses qualités et sur ses réussites. Et…en tant que parents, donnez donc l'exemple auprès de votre ado en mangeant mieux et en bougeant plus ! Une vivifiante communication de votre Comité saines habitudes de vie MRC de Rivière-du-Loup.

JARDIN (JARDINER)

Avoir le pouce vert, ça s'apprend dès le plus jeune âge! Manger frais, de la terre de votre jardin potager à votre assiette. C'est écolo, c'est bio, c'est santé et…on peut le faire en famille ! Cultiver des légumes, c'est aussi comprendre comment fonctionne la vie et une fois à table, votre petit gastronome sera fier de partager une assiette de ses légumes. À quand votre projet jardin ? Bon appétit ! Une vivifiante communication de votre Comté saines habitudes de vie MRC de Rivière-du-Loup.

Nathalie Lévesque
Notaire et conseiller juridique
485, Rang 4 Est Saint-Épiphane (Québec) G0L 2X0
Tél. (418) 862-2025 Fax: (418) 862-0330

PIÈCES D'AUTO M. MICHAUD INC.
CARQUEST PIÈCES D'AUTO
• Huiles Industrielles
• Huiles à moteur
• Outillage
STIHL®
36, Taché Ouest
Saint-Hubert de Rivière-du-Loup
(Québec) G0L 3L
VENTE D'APPAREILS STIHL
Tél. : 418 497-2478
Fax. : 418 497-2903

Desjardins
Caisse populaire de Viger

Siège social
10, chemin Taché Ouest, C.P. 7
Saint-Hubert de Rivière-du-Loup (Qc)
G0L 3L0
Tél. : 418 497-3901 • Fax : 418 497-2844

Affilié à Desjardins Entreprises
Bas-Saint-Laurent • 418 863-4058

Centres de services
331, rue Principale
Saint-Modeste (Qc) G0L 3W0
Tél. : 418 862-3754

190, rue Viger, C.P. 40
Saint-Épiphane (Qc) G0L 2X0
Tél. : 418 862-4671

Service aux membres accessible
en tout temps sur :
www.desjardins.com

Portable disponible à la caisse
pour vos transactions sur
accès D

TOP 4 DES BARRES TENDRES : MAINTENANT, VOUS ÊTES INFORMÉS !

Dorénavant, vous ferez assurément de judicieux choix santé pour votre famille !

L'étiquette

La lecture de l'étiquette demeure la meilleure option pour choisir des aliments que vous désirez nourrissants. Pour les barres tendres, on devrait lire, en premier lieu sur la liste des ingrédients, des aliments comme la farine ou des flocons de grains entiers. Pour ce qui est des valeurs nutritives, voici un tableau qui cible les valeurs à viser dans vos choix :

Fibres	Au moins 2 grammes
Sucres	Moins de 10 grammes
Gras saturés ou trans	1 gramme maximum
Protéines	Au moins 2 grammes

Représentez visuellement les rayons de votre marché d'alimentation préféré : les barres tendres nagent dans un océan de saveurs et de boîtes attrayantes. En complétant la lecture de ce texte, vous pourrez désormais acheter à votre famille (et à vous !) des barres tendres reconnues comme portant la mention santé ! Vous serez ainsi un «acheteur avisé» !

1. Moka foncé et amandes (marque du mot dérivé du terme kashruth)
Ce produit contient comme premier ingrédient un mélange de 7 céréales agrémenté de morceaux de chocolat, contient peu d'additifs et d'agents de conservation et on doit lui attribuer une mention spéciale pour sa forte teneur en fibres. Une barre de 35 grammes fournit : 140 calories, 0,5 grammes de gras saturés et trans, 4 grammes de fibres, 6 grammes de sucre et 3 grammes de protéines.

2. Mélange du randonneur (marque du mot dérivé du terme kashruth)
Un petit goût salé-sucré dans une barre costaude contenant une teneur élevée en fibres. Une barre de 35 grammes procure : 150 calories, 0,5 grammes de gras saturés et trans, 4 grammes de fibres, 6 grammes de sucre et 6 grammes de protéines.

3. Miel, canneberges et amandes (image d'un homme vêtu d'un costume d'époque)
Le premier ingrédient de cette barre est un mélange multigrain composé de quinoa, de kamut et d'épeautre, dans lequel a été ajouté du miel, des canneberges et des amandes. Une barre de 35 grammes donne : 150 calories, 05, grammes de gras saturés et trans, 3 grammes de fibres, 8 grammes de sucre et 3 grammes de protéines.

4. Citrouille-épices (logo oval où l'on voit le sentier de l'inspirante nature)
Cette barre au nom original est biologique. La combinaison citrouille tournesol est plutôt originale et très peu exploitée dans les barres tendres. Une barre de 35 grammes apporte : 140 calories, 0,5 grammes de gras saturés et trans, 2 grammes de fibres, 10 grammes de sucre et 3 grammes de protéines.

Ce texte a titillé votre curiosité ? Ou aiguisé votre appétit ? Pour connaître le Top 10 complet des barres tendres, consultez le site Internet de Canal Vie, au http://www.canalvie.com. À vos claviers…Go…il y a d'autres «Top 10» instructifs et savoureux…le pain, les collations aux fruits, les desserts glacés !

Sources : Canal Vie, Section recettes, «Alimentation santé».
Mylène Croteau, coordonnatrice
Comité saines habitudes de vie MRC de Rivière-du-Loup

LE CERCLE DES FERMIÈRES DE SAINT-ÉPIPHANE

150 FOIS MERCI ! !

Les membres du Cercle des Fermières désirent remercier chaleureusement la population de Saint-Épiphane et des environs pour leur participation au repas, dans le cadre du Carnaval, qui s'est déroulé le samedi 15 février dernier. Elles ont servi 150 repas. Bravo !

Vous savez sans doute que notre organisme est sans but lucratif et que le souper du Carnaval est un moyen de financement très important pour la réalisation de notre programme d'activités annuel. C'est pourquoi nous tenions à souligner votre généreuse collaboration.

EXPOSTION ANNUELLE - MERCREDI 4 JUIN 2014

Les Cercles des Fermières ont pour but de transmettre l'héritage reçu de nos aïeules aux membres actuelles et aux générations futures. Toute la population aura la chance de voir les pièces d'artisanat par nos membres fermières lors de

<u>leur exposition annuelle qui aura lieu le mercredi 4 juin, au Centre des loisirs Simone-Simard</u>.

La présidente, madame Suzanne Roy, et les membres du Cercle, auront le plaisir de vous y accueillir, de 14 h à 17 h ainsi qu'en soirée, à compter de 19 h. Au cours de cette soirée, il y aura remise de prix aux artisanes, tirage de nombreux prix de présence, et le tout sera suivi d'un léger goûter.

MAI, LE MOIS DE L'ARBRE ET DES FORÊTS

Dans le cadre du mois de l'arbre et des forêts, le Comité d'embellissement et la Municipalité de Saint-Épiphane sont heureux d'organiser **une distribution gratuite de plants d'arbres** qui aura lieu pendant 1 journée. La date, les heures et le lieu restent à confirmer. Cette distribution est ouverte à tous les citoyens de Saint-Épiphane. Vous allez recevoir un mémo par la poste avec tous les détails. Venez en grand nombre pour en profiter !

Le Comité d'embellissement

RAPPEL… RAPPEL… RAPPEL…

QU'EST-CE QU'ON MANGE POUR SOUPER ?

Atelier culinaire avec des idées de menus et des recettes faciles afin d'optimiser le temps et le plaisir de manger en famille.

Date : lundi 28 avril à 19 heures

Lieu: Centre des loisirs Simone-Simard

Coût : 10 $ par personne

Personne-ressource : Madame Violette Saindon, intervenante communautaire, Maison de la Famille du Grand-Portage

Inscription : Diane Bossé, 418 292-7777 ou par courriel : loisirs@saint-epiphane.ca

Date limite pour s'inscrire : mercredi 23 avril 2014

AMÉLIORATION DE L'OFFRE EN LOISIR AUX 50 ANS ET PLUS

Dans le cadre d'un projet pilote, la Municipalité de Saint-Épiphane et l'Unité Régionale de Loisir et de Sport du Bas-Saint-Laurent (URLS) se sont donnés comme objectif d'améliorer l'offre en loisir aux personnes de 50 ans et plus dans la Municipalité. Un comité a été formé pour coordonner ce projet.

Nous aimerions connaître les besoins et améliorer l'offre de service de cette clientèle. C'est pourquoi, nous demandons aux 50 ans et plus de bien vouloir compléter le questionnaire qui est inséré dans le journal municipal et de nous le faire parvenir, soit par la poste ou venant le porter au bureau municipal avant le 16 mai 2014.

AVIS AUX INTÉRESSÉS

Venez découvrir ou redécouvrir les cours de gymnastique du cerveau et le groupe Viactive

Le vendredi 25 avril prochain, de 9 h à 11 h, au Centre des loisirs Simone-Simard, il y aura une rencontre d'information sur les cours de gymnastique du cerveau et de Viactive pour la population de 50 ans et plus de Saint-Épiphane.

Le cours de gymnastique du cerveau a pour objectif d'aider les gens, de les outiller à garder leur esprit alerte, à développer leur mémoire, à améliorer leur concertation et maintenir une bonne santé cérébrale avec des jeux, des activités énergétiques, des exercices de mémoire et plus encore, le tout, dans une ambiance conviviale et amusante. Le cours est donné par une enseignante du centre d'éducation aux adultes.

Pour ce qui est de Viactive, c'est un programme développé par Kino-Québec, afin de favoriser la santé physique chez les 50 ans et plus. Une kinésiologue du CSSS de Rivière-du-Loup sera présente.

Toute personne a du pouvoir sur sa santé cérébrale, de la même façon que sur sa santé physique. C'est pourquoi ces cours ont été développés.

QU'EST-CE QUI SE PASSE AUX LOISIRS ?

UN BILAN POSITIF POUR LE CARNAVAL 2014.

Malgré la mauvaise température que nous avons connu duramt la fin de semaine du Carnaval, le Comité des loisirs est satisfait du déroulement de ses activités. Merci à tous les gens de Saint-Épiphane et aussi à ceux de l'extérieur qui ont participé. Toutes nos activités se sont autofinancées et nous terminons avec un très beau profit de 1 400.67 $.

Un MERCI à nos bénévoles qui se sont impliqués et à tous ceux et celles qui ont contribué à faire du Carnaval 2014 un succès !

BILAN FINANCIER POSITIF DES ACTIVITÉS 2013

Le Comité des loisirs vous présente son bilan financier 2013 des activités qui ont été organisées pendant toute l'année. Le surplus total revient à la Municipalité et pourra servir à faire l'achat de matériels et/ou d'équipements de loisirs.

	Carnaval	Festival de l'Épi	Dégustation Bières et Saucisses	Total
Revenus	3 255.46 $	4 412.84 $	1 903.50 $	9 571.80 $
Dépenses	2 618.12 $	4 608.26 $	1 088.83 $	8 315.21 $
Total	637.34 $	-195.42 $	814.67 $	1 256.59 $
Pourboires remis au Comité	391 $	----	73 $	464 $
Surplus (déficit)	246.34 $	-195.42 $	741.67 $	792.59 $
Ce qui reste à la Municipalité	246.34 $	-195.42 $	741.67 $	792.59 $

SOCCER RÉCRÉATIF 2014

La Municipalité de Saint-Épiphane est toujours à la recherche des parents, ou jeunes âgés de 16 ans et plus, responsables pour le soccer récréatif cet été. Les groupes d'âges sont : 4-6 ans, 7-9 ans, 10-12 ans et 13-15 ans. La saison de soccer s'étalera de la mi-mai à la mi-août (10 semaines environ) et se terminera par un tournoi inter-municipal.

Note : Un guide de formation de soccer sera remis aux responsables qui désirent s'impliquer cet été. Une formation est prévue au début de juin.

Si vous aimez relever les défis et que vous voulez acquérir une expérience enrichissante, voici une belle occasion.

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec Diane Bossé au (418) 292-7777, le plus tôt possible.

Note : Si aucun responsable ne s'implique au niveau du soccer cet été, nous allons être dans l'obligation d'annuler la saison de soccer à Saint-Épiphane.

AVIS DE CONVOCATON

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

COMITÉ DES LOISIRS DE SAINT-ÉPIPHANE

JEUDI 15 MAI 2014

19 H 30

CHALET DES PATINEURS

Les personnes intéressées par les loisirs sont invitées

à venir assister à cette assemblée

Nous présenterons

- Le rapport d'activités 2013
- Le rapport financier 2013
- Les projets à réaliser en 2014

Des postes seront à combler !

Bienvenue à tous !

REMERCIEMENTS — SAISON DE LA PATINOIRE 2013-2014

La Municipalité de Saint-Épiphane aimerait remercier tous les bénévoles qui ont travaillé au glaçage de la patinoire cet hiver. Messieurs Remi Courbron, Enrico Dubé, Sébastien Dubé, Martin Pelletier et Ghislain Charest et tous les autres. Aussi, nous aimerions remercier tous les personnes qui ont contribué au déneigement de la patinoire.

Aussi, nous voulons remercier monsieur Patrick Caron et mesdames Mélanie Côté et Marjolaine Thériault pour la surveillance du chalet des patineurs.

Finalement, merci à messieurs Dany Dubé et Richard Tardif qui sont venus dégager la patinoire lors des tempêtes de neige avec leur machinerie.

La patinoire a été ouverte pendant 13 semaines, soit 64 jours cette saison.

Propane Sélect

Christian Pelletier
Directeur

685, boulevard Armand-Thériault
Rivière-du-Loup (Québec) G5R 6B9
Tél. : **(418) 860-2442** • Fax : **(418) 860-2200**
Sans frais : **(877) 860-2442**
Courriel : cpelletier@propaneselect.ca
Site Web : www.propaneselect.ca

No. RBQ : 8293-0702-19

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

ACTIVITÉ : UN DÎNER MONSTRE

Les élèves de l'École Notre-Dame-du-Sourire ont participé à deux activités à la bibliothèque, en février et mars. Ces deux ateliers étaient organisés par le Réseau Biblio du Bas-Saint-Laurent. Le but de ces deux activités était de permettre aux élèves d'exprimer leurs sentiments, leurs émotions en lien avec le thème qui était **« un dîner monstre ».** Les élèves ont pu dessiner leur propre monstre. Tous les dessins ont été récupérés pour permettre au Réseau Biblio de faire un tirage. Le gagnant sera dévoilé en mai prochain. À noter que cette activité s'est déroulée dans plusieurs bibliothèques municipales du Bas-Saint-Laurent.

PROCHAINE ROTATION

À tous les lecteurs et lectrices, veuillez prendre note que la prochaine rotation des livres avec le Réseau Biblio aura lieu en mai prochain.

NOUVEAU SERVICE - LIVRES NUMÉRIQUES

Le Réseau Biblio du Bas-Saint-Laurent offre maintenant le service de livres numériques à tous les membres des bibliothèques municipales qui ont des tablettes numériques. Pour avoir accès aux livres numériques vous devez vous rendre sur le site Internet : ***www.reseaubibliobsl.qc.ca*** et cliquer sur le logo pretnumerique.ca. Ensuite, vous suivez les étapes suivantes :

1. Il faut d'abord effectuer les étapes décrites pour l'appareil de lecture « Le Guide de démarrage » disponible sur le site de pretnumerique.ca présente chacune des étapes.
2. Pour accéder à la collection de livres numériques il faut vous identifier avec votre numéro d'usager (votre carte d'abonné) et le NIP. Le NIP est constitué par défaut des 4 derniers chiffres de votre numéro d'usager.
3. La politique de prêt simultané est de 3 livres et la durée du prêt est de 3 semaines. À l'échéance du prêt, les fichiers empruntés se désactivent automatiquement, il n'y a donc jamais de retard.

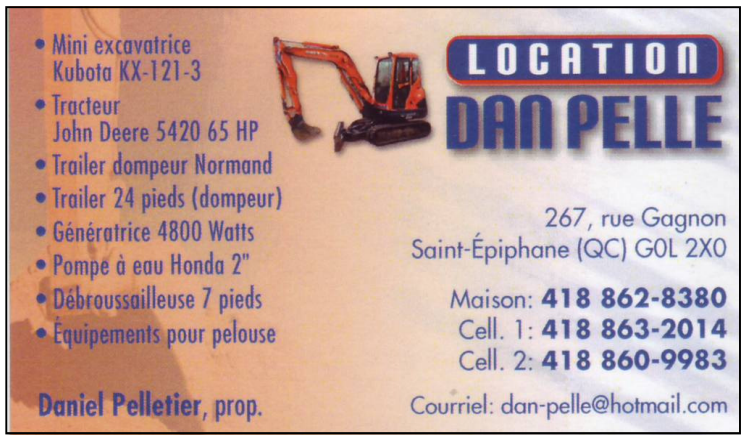
Pour toute information, consultez l'Aide qui regroupe les rubriques suivantes :

⇒ Guide de démarrage des différents appareils de lecture

⇒ Foire aux questions et astuces

⇒ Livres numériques et appareil de lecture

Pour plus d'information, vous pouvez communiquer avec notre responsable de la bibliothèque, madame Jacqueline Jalbert.



Jamais trop petit pour les livres !

« L'enfant a besoin d'être accompagné et encouragé dans sa découverte de l'écrit. »

Vous êtes invités à une activité de découverte « lecture et musique »
à travers le village de Saint-Cyprien
le dimanche 4 mai 2014 à 10 h
au 2e étage du Complexe Louis-Santerre à Saint-Cyprien (entrée sur la rue Collin)

⇒ Animation de conte pour les tout-petits et parade musicale

⇒ Un goûter sera servi vers midi

⇒ Un livre jeunesse sera offert à tous les participants de 5 ans et moins

Venez en famille et c'est gratuit !

Apportez votre poussette pour la parade

Inscription d'ici le 25 avril 2014
auprès de madame Léonie Plourde au 418 963-1603
formation@alphacle.com

Cette journée de sensibilisation de l'éveil à l'écrit, est organisée par les partenaires de la Table de concertation sur l'Éveil à la Lecture et à l'Écriture de Rivière-du-Loup (ÉLÉ RdL), soit : ABC des Portages, Bibliothèque Françoise-Bédard, Centre d'alphabétisation Clé de Saint-Cyprien, Centre de la petite enfance Des Jardins Jolis, Centre de la petite enfance de Rivière-du-Loup, Réseau BIBLIO du Bas-St-Laurent, Table famille des 5 Cantons, Commission scolaire Kamouraska-Rivière-du-Loup et le comité de la politique familiale de Saint-Cyprien, COSMOSS et Avenir d'enfants.

Pour en savoir davantage : visitez la page Facebook « Jamais trop petits pour les livres » ou écrivez à comite-moins-9mois-5ans@mrc-riviere-du-loup.qc.ca

par Annick Bachand
pour la Table Éveil à la lecture et à l'écriture (ÉLÉ)
de la MRC de Rivière-du-Loup

Veuillez noter les dates des séances prévues par le conseil municipal pour toute l'année 2014, à 20 heures, au Centre des loisirs Simone-Simard, 290, rue Sirois :

- **Lundi 20 janvier 2014**
- **Lundi 10 février 2014**
- **Lundi 10 mars 2014**
- **Lundi 7 avril 2014**
- **Lundi 5 mai 2014**
- **Lundi 9 juin 2014**
- **Lundi 7 juillet 2014**
- **Lundi 4 août 2014**
- **Lundi 8 septembre 2014**
- **Lundi 6 octobre 2014**
- **Lundi 10 novembre 2014**
- **Lundi 8 décembre 2014**

Votre organisme a-t-il des communiqués à faire

paraître ?

Votre association veut-elle faire connaître ses services ?

Profitez de votre journal

L'ÉPIPHANOIS pour informer la population.

Prochaine publication :

15 juin 2014.

Vos messages doivent nous parvenir avant le 10 juin.

« On chemine ensemble pour votre sécurité »
NOUVEAU VENTE DE POÊLE ET CHEMINÉE
CHANGEZ D'AIR!
cheminée BSL
RBQ : 8323-5283-26
• Ramonage • Installation
• Inspection • Réparation
• Déneigement de toiture
Membre de l'APC
18 Lepage, St-Paul-De-La-Croix 418 860-5102
www.chemineebsl.com

cheminée BSL
RBQ : 8323-5283-26
2973-9257 Québec inc.
418 860-5102 - 418 898-2549
Téléc.: 418 898-2346
vente@chemineebsl.com
www.chemineebsl.com
18, rue Lepage
Saint-Paul-de-la-Croix (Québec)
G0L 3Z0
Ramonage
Inspection
Installation
Réparation
Vente de poêles et cheminées
Déneigement de toitures

CPTF CONSTRUCTION
CONSTRUCTION
Paul Thériault et fils inc.
208, rue Viger
Saint-Épiphane (Québec)
G0L 2X0
Tél. : 418 867-2576
Téléc. : 418 867-8054
Entrepreneur général
Construction et rénovation en bâtiment
R.B.Q. : 5665-7307-01

SOCIÉTÉ SAINT-JEAN-BAPTISTE
SAINT-ÉPIPHANE
Daniel Thériault, président
Tél. : (418) 862-4326

QUI FAIT QUOI À SAINT-ÉPIPHANE ? Qui doit-on appeler ?

CONSEIL MUNICIPAL	**418**
Renald Côté, maire	862-0356
Pâquerette Thériault, conseillère siège no. 1	862-5336
Vallier Côté, conseiller siège no. 2	862-5672
Hervé Dubé, conseiller siège no. 3	862-5624
Céline D'Auteuil, conseillère no. 4	862-5988
Nathalie Pelletier, conseillère siège no. 5	867-3626
Sébastien Dubé, conseiller siège no. 6	860-4553

OFFICIERS MUNICIPAUX ET AUTRES RESPONSABLES (418)	
Directeur général, Nicolas Dionne	862-0052, # 21
Adjointe administrative, Édith Dionne	862-0052, # 20
Trésorière-adjointe, Nadia Bérubé	862-0052, # 25
Agente de projets loisir/famille, Diane Bossé	292-7777
Agente de développement, Marie-Eve Ouellet	868-8685
Chef-pompier, Dany Dubé, résidence	862-2173
Chef-pompier, Dany Dubé, caserne	862-0052, # 41
Inspecteur en bâtiments et environnement Bruno Beaulieu	862-0052, # 23
Gestionnaire du réseau aqueduc/égout et Contremaître municipal, Pierre Fortin	862-0052, # 28
URGENCES (cellulaire voirie)	**418-714-4523**

HORAIRE DU BUREAU MUNICIPAL

Lundi	**09h00-12h00**	**13h30—16 h 00**
Mardi	**Fermé am**	**13h30—16 h 00**
Mercredi	**09h00-12h00**	**13h30—16 h 00**
Jeudi	**09h00-12h00**	**13h30—16 h 00**
Vendredi	**09h00-12h00**	**Fermé pm**

BÂTIMENTS MUNICIPAUX	
Caserne pompiers	862-0052, #41
Bibliothèque	862-0052, #45
Bureau municipal	862-0052
Centre des loisirs	862-0052, #47
Centre d'accès Internet	862-0052, #20
Chalet des patineurs	862-0052, #46
Garage municipal	872-0052, # 27 ou 28
OMH de St-Épiphane	867-3444
Maison des jeunes	862-7085

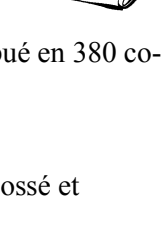
URGENCE

Police (centrale)	**310-4141**
Police (poste RDL)	**862-6303**
Service Incendie	911
Ambulance	867-4411
CLSC	868-2572
Info-Santé	1-800-720-2572
Sécurité civile	862-1920

Tous les textes du journal L'Épiphanois sont lus et corrigés mais il se peut qu'il y ait parfois des erreurs, veuillez nous en excuser. Aussi, nous ne sommes pas responsables des erreurs qui peuvent se glisser dans certains communiqués reçus par divers comités, citoyens ou entreprises. Ces articles nous arrivent souvent en format pdf donc il est impossible d'y faire des modifications.

Merci de votre indulgence !

VOTRE JOURNAL MUNICIPAL L'ÉPIPHANOIS



est publié à tous les deux mois et distribué en 380 copies.

Rédaction et mise en page :

Nicolas Dionne, Édith Dionne, Diane Bossé et

Marie-Eve Ouellet