

LA

LES  
GENS  
D'ICI  
P. 9



*d'ici*



Saguenay-  
Lac-St-Jean

*En 1988  
les 150 fêtes*

SHIPSHAW

LE SAMEDI 20 FÉVRIER 1988

VOL. 6 NO 4

# ANNIE BEAUMONT

## REINE DU CARNAVAL 88



MANON  
TREMBLAY

NATHALIE  
SIMARD

ANNIE  
BEAUMONT  
(REINE 1988)

MIREILLE  
PILOTE

CHANTALE  
TREMBLAY

CATHY  
COMPARTINO



# L'avis d'ici

par Jean-Marie Perron

Comme je le fais de temps en temps, j'ai écouté la reprise de la réunion du Conseil du début février, question de savoir ce qui se passe chez nos élus. À vrai dire, il faut une bonne dose d'intérêt pour se payer environ deux heures d'écoute. La cote d'écoute ne doit pas être forte!

Ce sont les premières minutes de la séance qui m'ont paru les plus intéressantes et les plus significatives. Après quatorze mois de gestion municipale comme maire, le premier Shipshois a proposé à ses collaborateurs une nouvelle répartition des dossiers; un remaniement ministériel, quoi!

J'ai toujours vu dans ces remaniements des gens qui étaient promus et d'autres qui étaient déçus. Bien sûr, l'évaluation n'a pas été faite devant la population, mais il m'a semblé lire entre les lignes de ces changements, la satisfaction envers certains porteurs de dossiers et le contraire chez d'autres. Le spectateur et la spectatrice n'avaient pas besoin d'avoir fait les grandes écoles pour comprendre que certains n'avaient pas fait leur devoir.

Quatorze mois pour apprendre la tâche et les responsabilités d'un élu municipal ça me semble amplement suffisant. Suffisamment en tout cas pour sentir si les gens sont à l'aise dans leurs dossiers, les possèdent et peuvent en parler.

Les quelques réunions auxquelles j'ai pu assister, sur place ou à la télé, m'ont constamment donné la même image: des élus qui proposent, secondent ou approuvent; absence presque complète de discussions. On pourrait croire que les discussions ont déjà été faites au préalable... ou bien que c'est la télé qui intimide... ou bien que certains cherchent encore ce qu'ils font comme élus.

Mais me voilà bien loin de ce que je voulais aborder. Dans la nouvelle répartition des comités, j'ai pu constater que le nouveau titulaire du dossier loisir avait un mandat de changement important et surtout, à brève échéance.

Quant au mandat de changement de la structure du loisir, je tire mon chapeau; j'ai toujours pensé absente la structure actuelle où les gens qui pensent le loisir sont les mêmes qui gèrent les équipements et les mêmes qui organisent les activités. Sans sous-estimer la qualité des gens qui sont élus sur la Commission des loisirs, je crois qu'une si grande centralisation ne sert pas bien le loisir à Shipshaw.

J'ai moins apprécié le court échéancier qui a été donné. Il semble important, selon les propos du maire, que ces chan-

## ON A JOUÉ À LA CHAISE MUSICALE AU CONSEIL MUNICIPAL...

gements puissent être effectifs lors de l'assemblée générale de la Commission des loisirs en mars prochain. Lors du Colloque du printemps dernier, les participants(es) ont clairement signifié qu'ils voulaient des changements et que la structure actuelle n'était pas satisfaisante. Comment cela se fait-il que dix (10) mois plus tard il faille agir d'urgence?

Où est passé le très grand intérêt du Conseil manifesté lors de ce colloque. J'ai souvenir qu'on avait affecté deux conseillers à ce dossier pour qu'il se passe quelque chose. Et là, on court pour rassembler quelques morceaux du casse-tête. Pour le restant, on aura probablement le temps après.

J'ai longtemps pensé que ce colloque avait été bien plus le besoin des étudiants qui l'ont réalisé que celui de la Commission des loisirs ou du Conseil municipal. L'inertie des dix derniers mois et le mandat d'urgence donné au conseiller Tremblay en sont la preuve. Je pense que ce dernier aurait dû refuser cette échéance.

Je ne mets pas en doute l'intérêt du maire pour ce dossier, son passé en fait foi. Je veux faire ressortir l'inertie du Conseil dans ce dossier depuis le colloque. Je nous reproche, à nous parents de jeunes, de n'avoir pas réagi depuis.

Que le Conseil fasse ses devoirs et qu'il nous propose une politique générale du loisir dans notre municipalité. Une politique qu'il aura lui-même discutée et approuvée. Une politique qui situe les orientations qu'il entend donner pour aider les jeunes. Une politique qui lui permettra de connaître les besoins réels de sa population et ainsi d'éviter les projets champignons comme le terrain de tennis, la maison des jeunes ou d'autres qui n'auraient pas d'assise dans la population.

Jean-Marie Perron

### L'EQUIPE ADMINISTRATIVE DU JOURNAL:

- Denys Claveau (président) ..... 542-8800
- Diane Tremblay (secrétaire) ..... 547-0716
- Marcellin Tremblay (trésorier) ..... 695-2116
- Jacques Gravel (directeur) ..... 542-8862
- Aline Claveau-James (directeur) ..... 547-0143
- Marcel Lavoie (directeur) ..... 547-5966
- Rolande Lavoie (directeur) ..... 542-8800
- Jean-Marie Perron (directeur) ..... 542-5220



La caisse populaire Kénogami

3825, RUE DU ROI-GEORGES  
JONQUIÈRE, QC G7X 1T1  
Tél.: 542-3585 / 542-2232

COMPTOIR SAINT-JEAN VIANNY  
4500, route Mathias  
Shipshaw, Québec, 547-5548

# REÉR DESJARDINS

DE LOIN LES PLUS POPULAIRES



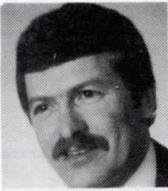
## AVANT LE 1<sup>er</sup> MARS

ASSEMBLÉE ANNUELLE  
LE MARDI 23 FÉVRIER 1988  
Salle des Chevaliers de Colomb  
Kénogami, à 19h30.  
BIENVENUE À TOUS!

### TRANSPORT PAR AUTOBUS

DÉPART <
   
 HÔTEL DE VILLE
   
 DE ST-CHARLES à 18h15
   
 ÉDIFICE MUNICIPAL
   
 DE SHIPSHAW à 18h45

SERVICE-CONSEIL  
GRATUIT À  
DOMICILE.  
Demandez  
MARTINE TREMBLAY  
542-3585



# Le Conseil t'informe

Réjean Bergeron

## Shipshois, Shipshoises.

C'est avec plaisir que je reviens encore ce mois-ci vous entretenir des affaires de votre municipalité. Je trouve agréable de pouvoir enfin commencer cette chronique avec l'identification officielle de nos citoyens et citoyennes. Je remercie les personnes qui ont accepté de participer au concours visant à trouver un gentilé pour les habitants(es) de notre municipalité. Nous avons reçu plusieurs suggestions intéressantes et ce fut très difficile d'en retenir une. Finalement, nous avons choisi "Shipshois, Shipshoise" parce que ce gentilé respecte tous les critères de la Commission de Toponymie et que sa prononciation est facile.

## RÈGLEMENT "EAU SECTEUR NORD"

Le 18 janvier dernier, à l'occasion de l'assemblée publique sur le règlement 236-87, plusieurs d'entre vous ont pu soit poser des questions, soit exprimer des commentaires concernant cet important projet. Personnellement, j'ai trouvé ce contact très enrichissant. L'assemblée était peu nombreuse mais les interventions des participants étaient en général intéressantes et positives. Le projet suit son cours normalement puisque personne ne s'est opposé au règlement. Celui-ci sera donc soumis au ministère des Affaires municipales pour approbation. Je vous informerai des prochaines étapes dans ce dossier dès que nous obtiendrons ces approbations.

## LES ARCADES / MISE AU POINT

Suite à un commentaire émis dans "La Vie d'Ici" de janvier 1988 concernant les arcades, je me dois de vous donner l'heure juste dans ce dossier. En aucun moment, le Conseil municipal de Shipshaw n'a envisagé de passer un règlement pour défendre les arcades à Shipshaw. En décembre dernier, nous avions à l'ordre du jour une lettre d'une citoyenne qui demandait des informations sur la réglementation municipale concernant les "machines à poker". Nous avons consacré quelques minutes pour répondre à la demande et le lendemain nous avons consulté notre conseiller juridique pour obtenir d'autres renseignements sur la réglementation de ces machines à poker, ceci dans le but de donner une meilleure information.

Voilà tout le temps que nous avons consacré à une machine que nous pouvons trouver dans une arcade ou ailleurs.

## RENCONTRE JEUNESSE

À l'assemblée de février, le conseiller Alain Harvey soumettait au Conseil municipal un projet intitulé: "Jeux Nesses Sagamie à Shipshaw". Par ce projet, le conseiller Harvey vise à réunir à Shipshaw des jeunes de 13 à 17 ans de toutes les municipalités de la région pour une rencontre sportive et artistique d'une journée, en juin prochain. La proposition a été accueillie positivement par le Conseil et si un ou des commanditaires se joignent à nous, ce projet se réalisera et deviendra une activité annuelle.

## LES COMITÉS

Comme vous le savez sans doute, les conseillers municipaux sont appelés à siéger sur différents comités au cours de leur mandat. Lors de l'assemblée du 1<sup>er</sup> février, j'ai annoncé des modifications importantes concernant les différents comités et un transfert de responsabilités pour plusieurs élus. Ceci a pour but de permettre aux conseillers de voir plusieurs facettes de la gestion municipale et d'attribuer des responsabilités qui conviennent mieux à chacun(e).

En terminant, je vous rappelle que je suis à l'hôtel de ville la plupart des mercredis soir et qu'il me fait toujours plaisir de vous y rencontrer.

Réjean Bergeron  
Maire

**ALLEZ DE L'AVANT**  
UTILISEZ LES SERVICES DE *la bonne équipe*

- conception graphique
- conception assistée par ordinateur
- travaux en couleurs
- impressions commerciales
- photocopies +
- faire-part
- papier impro +

**PHOTOCOPIE**  
  
**542-0381**

 **IMPROTHÈQUE inc.**  
2223, rue Richard, C.P. 127,  
Jonquière, G7X 7V9

## DÉPANNEUR SHIPSHAW INC.

ROGER FORTIN, BOUCHER

4391, rue St-Léonard, Shipshaw  
(Possibilité de livraison)



### SPÉCIAUX BOUCHERIE

- Rosbif du roi 2,89 \$ lb
- Steak sandwich ou minute 3,49 \$ lb
- Boeuf haché maigre (5 lb et +) 2,29 \$ lb
- Porc haché frais 1,59 \$ lb
- Fondue chinoise 2,99 \$ lb

**VERRE GRATUIT**  
avec chaque achat  
de 25 litres ou plus  
de carburant.

**542-6603**

# En mouvement...



## L'AFÉAS SHIPSHAW

Bonjour à tous,

Voici les noms des gagnants du tirage du souper-financement du 21 novembre 1987.

- 1<sup>er</sup> prix: Jacques Gravel (four micro-ondes)
- 2<sup>e</sup> prix: Cécile Christensen (50,00 \$ en épicerie)
- 3<sup>e</sup> prix: Thérèse Tremblay (couverture)
- 4<sup>e</sup> prix: Nicole Journeault (lampe).

Félicitations aux chanceux.

Invitation à toutes pour la Journée de la Femme, le mardi 8 mars prochain. Un après-midi d'activités et de réjouissances est prévu pour fêter l'événement. Bienvenue à toutes!

Aféasement nôtre  
**Jeanne Gilbert**, publiciste  
542-4242

## SOCIÉTÉ HORTICOLE DE SHISPHAW

Dans mon article du mois de janvier, j'ai oublié de mentionner le maître-d'oeuvre de la couronne décorant l'Hôtel de Ville; il s'agit de M. Rock Tremblay, l'horticulteur attiré de la Société horticole; nous le remercions de son aide et de ses conseils.

Pour la prochaine réunion, on traitera: aménagement et choix de plantes extérieures (couleurs, plantes que l'on veut jumeler); la réunion se tiendra au Centre communautaire, le dimanche 28 février 1988, à 19h30.

Conseil du mois: Pour nettoyer vos plantes intérieures, un peu de savon à vaisselle dilué dans l'eau; laver les feuilles et les essuyer; ceci n'encrassera pas vos plantes.

**Denise Gravel**, publiciste



## CLUB OPTIMISTE

**Impliquons-nous pour notre JEUNESSE.**  
**Pour participer à nos réunions,**  
**contactez: Nicole à 542-7193.**

## CÉRÉMONIE OFFICIELLE



Jean-Pierre Tremblay, détaillant Ultramar et propriétaire du Dépanneur Shipshaw, avait invité dernièrement la population à une cérémonie marquant la nouvelle identification de son entreprise et le début de promotions avantageuses.

## 50<sup>e</sup> SCOUTS ET GUIDES DE SHIPSHAW

Un groupe de Louveteaux (9-11 ans) et de Jeannettes (9-11 ans) sont en activité cette année. Présentement, nos jeunes préparent leur camp d'hiver qui se déroulera pendant une fin de semaine à la mi-mars.

La meute de Louveteaux est au complet et compte même une liste d'attente.

Chez les Jeannettes quelques places sont encore disponibles dans l'unité qui est démarrée au début d'octobre. Si le mouvement Jeannette t'intéresse, contacte Hélen Murdock (542-3801). Les réunions Jeannettes se tiennent au local des Scouts et Guides le mercredi de chaque semaine de 18h30 à 20h00. Tu peux assister à une réunion pour voir si le mouvement t'intéresse, tu es la bienvenue.



Le groupe de Jeannettes avec, en arrière-plan leurs monitrices et les responsables du mouvement. La fierté des jeunes est bien légitime puisqu'elles venaient de faire leur promesse de Jeannette.

*"Salon Carole" coiffure*

4396, des Peupliers, Shipshaw (secteur Nord)

Pour mieux vous servir  
**CAROLE OUELLET**  
5 ans d'expérience  
(cours en teinture  
et décoloration)

*Bienvenue à toutes et à tous!*

### HEURES D'OUVERTURE

Mardi  
Mercredi 9h00 à 5h00  
Jeudi  
Vendredi 9h00 à 9h00  
Samedi 8h00 à midi

- coupe
- brushing
- balayage
- permanente
- teinture
- gauffre
- etc.

542-7792

# LE CHOEUR DE L'AMITIÉ

## RASSEMBLEMENT PROVINCIAL "CHORALES JEUNESSE" (6 à 18 ans)

Si recevoir des amis met le coeur en fête, imaginez alors que vous vous apprêtez à recevoir tous les chœurs du Québec!!!

Il y a de quoi réjouir le "Bleuet" qui dort en chacun de nous. Mais, si en plus, vous êtes le "Choeur de l'Amitié" alors là, les mots ne suffisent plus pour décrire ce que vous ressentez.

C'est donc avec une joie indescriptible que tous les membres du Choeur de l'Amitié de Shipshaw inc. l'invitent au

### "CHANTONS LE MAI 88"

qui aura lieu à Shipshaw les 29, 30 avril et 1<sup>er</sup> mai 1988.

Pouvoir partager nos chants, nos sourires, notre bonne humeur et notre amitié pendant trois jours est maintenant le désir qui anime chacun de nous.

Tous les "Gens d'Ici" ont hâte de vous accueillir dans leurs murs pour vous faire goûter à notre hospitalité déjà proverbiale.

Sise à cheval sur deux rivières, au coeur même du papier et de l'aluminium, Shipshaw vous donnera le goût de revenir nous voir. Chez nous, le ciel est bleu, les rivières sont bleues et à la fin de l'été nos bleuetières aussi sont bleues.

Ce n'est donc pas étonnant que l'on proclame qu'au "Chantons le Mai 88",

### "Le Bleu est chantant"

À bientôt  
Le Bleuet Chantant

## Chantons le Mai 29-30 avril, 1<sup>er</sup> mai 1988

Le "Chantons le Mai 88" se tient à Shipshaw. Notre hôte est le Choeur de l'Amitié de Shipshaw.

L'accueil du vendredi soir se fait pour tous à la Polyvalente Jonquière située au 3450, boulevard du Royaume, à Jonquière. À cet endroit se tiendront séparément les activités du primaire, 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> cycles.

Les activités des adolescents se tiendront à l'école Bois-Joli au 4411, rue de l'École à Shipshaw.

Le concert du dimanche après-midi aura lieu à 14h00, à la salle François-Brassard (1 000 places), Cégep de Jonquière, 2505, rue Saint-Hubert, à Jonquière.

N.B.: Le nombre d'inscriptions ne dépassera pas 800 et un système en circuit fermé sera utilisé afin de permettre aux jeunes et aux adultes responsables de ne rien manquer du concert.

Cette invitation s'adresse aussi bien aux chorales populaires qu'aux chorales d'Église.

Priorité sera donnée aux chorales régionales, aussi faites-nous connaître votre intention d'y participer le plus tôt possible.

**Personnes ressources:** Suzanne Bergeront: 542-3335  
Anita Bergeron: 542-3318  
Loise Simard: 542-8083  
ou appeler "Alliance des Chorales du Québec" 1-514-252-3020.



## TÉLÉ-COMMUNAUTAIRE

N'oubliez de regarder dans le cadre de l'émission au "Fil des saisons" notre prochain rendez-vous qui traitera des "Jeux d'hiver de Calgary 1988".

C'est à l'antenne du canal 13: la télé-communautaire des Gens d'Ici.

NOUS TRAVAILLONS POUR ET AVEC VOUS

Surveillez le canal 13 pour savoir l'heure et la date de diffusion en février.

L'équipe

## JEAN MARCHAND

1858, Sainte-Famille  
Kénogami  
**547-9375**

### HEURES D'OUVERTURE:

Lundi au vendredi: de 9h00 à 21h00  
Samedi: de 9h00 à 17h00  
Dimanche: de 18h00 à 20h00



LIVRAISON  
TOUS LES JOURS  
À SHIPSHAW  
À 14 HEURES

## DANIEL MARCHAND

2094, Sainte-Famille  
Jonquière  
**547-0031**

### HEURES D'OUVERTURE:

Lundi au vendredi: de 9h00 à 21h00  
Samedi: de 9h00 à 17h00  
Dimanche: de 10h00 à 12h00



## Des souhaits particuliers

par Diane L. Tremblay

Bienvenue aux nouveaux(elles) citoyens(ennes) de Shipshaw:

- JESSY, enfant de Jocelyn Fournier et de Carole Ouellet.
- CAROLE-ANNE, enfant de Michel Ratthé et de Jocelyne Bédard.
- FRÉDÉRIC, enfant de Léonard Patry et de Lyne St-Pierre.

Un dernier salut à ceux qui ont été rappelés vers le Père:



MONSIEUR ROLAND OLIVIER, décédé le 11 janvier 1988, à l'âge de 73 ans et demeurant au 3640, St-Léonard. Il était l'époux de Dame Gabrielle Côté et le père de Yolande, Clément, Moïsette, Anita, Martine, Rémi, Bruno et Christine.



MONSIEUR ADÉLARD LÉVESQUE, décédé le 7 janvier 1988, à l'âge de 69 ans et 6 mois. Il était le père de monsieur Yvon Brideau de la paroisse.



MADAME CYRICE LEBLANC, décédée le 18 janvier 1988, à l'âge de 83 ans et 4 mois. Elle était la mère de Claude et d'Albert de la paroisse.

MADAME DENISE DUCHESNE-LEBLANC, elle était la soeur de madame Claire Jean de la paroisse.

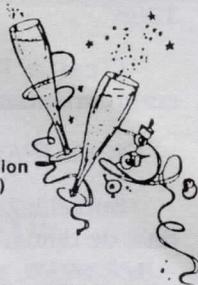
MONSIEUR MAGELLA BOISVERT, il était le frère de madame Ghislain Desmeules, de messieurs Jean-Marie Boisvert et Albert Boisvert de la paroisse.

MONSIEUR ULBÉRIC BERTRAND, il était le père de René de la paroisse.

Diane L. Tremblay

## Centre Communautaire Shipshaw

- Salle de danse et réception (capacité 300 personnes)
- Service de bar (cocktail)
- Système vocal
- Climatisé
- A 5 km de Jonquière



1983, de la Montagne Shipshaw

Tél.: 547-8077  
Réservation: 542-6820

## Partenaire dans l'histoire et le développement.



## Billet de tendresse

Portons la flamme! la flamme de notre TENDRESSE jusqu'aux Jeux olympiques!

Calgary est en pleine effervescence de 13 au 28 février 1988. Elle accueille ces athlètes masculins et féminins qui ont tout misé pour monter sur le podium, pour décrocher une médaille au nom de leur pays! Ils se côtoient, de façon pacifique, dans un monde divisé par les langues, les guerres, les ambitions politiques.

Ils ont tous un point en commun: l'effort. Leurs "mille et une" heures d'entraînement, beau temps, mauvais temps, nous questionnent. Les sacrifices d'une vie disciplinée, entièrement consacrée à leur sport, nous étonnent.

Pourquoi investir tant d'énergie? On pourrait poser la même question à ceux qui s'enferment dans leur laboratoire à la recherche d'un remède miracle, à ceux qui partent en mission dans des pays de pauvreté, à ceux qui font de longues études pour se spécialiser davantage, à ceux qui, malgré le grave handicap physique d'un de leurs proches, continuent à lui apporter soins et amour, etc.

Ne serait-ce pas leur façon à eux de répondre à l'appel du dépassement? Au-delà des quelques instants de gloire qui peuvent en résulter, il y a ce goût d'aller au bout de soi-même, de réaliser son potentiel, de développer ses talents.

C'est sans doute pour cela que, tout naturellement, on admire tant les champions! Qu'un Ben Johnson à la course du 100 mètres, qu'un Gaétan Boucher au patinage de vitesse, qu'un Pierre Harvey en ski de fond, réussissent à décrocher une médaille d'or... nous nous réjouissons. Ils deviennent pour nous le symbole que les défis sont des tremplins pour se surpasser.

Qui que nous soyons, nous vivons tous des moments, où, confrontés avec nous-mêmes, avec nos limites, nous avons le goût de tout lâcher... Mais les champions se lèvent devant nous comme pour dire: "Si moi j'ai réussi, toi aussi tu le peux! Encore un effort! N'abandonne pas!" Les yeux fixés sur leur performance, nous relevons la tête, prêts à faire un "pas de plus" dans le chemin de notre réussite personnelle, familiale, professionnelle.

Parmi les gens de Shipshaw, nous avons un jeune homme de dix-huit ans qui aura la chance de participer activement à ces Jeux olympiques. En effet, Dominic Gagnon, champion junior canadien en ski de fond a été sélectionné pour être "ouvreur de piste" (forerunner) lors des compétitions en ski de fond où évolueront des athlètes de tous les pays dont Pierre Harvey pour le Canada. Notre athlète de Shipshaw, cinq minutes après chacun des départs, sera poursuivi par les meilleurs athlètes mondiaux sur des parcours de 10, 15, 30 et 50 km. Dominic vivra cette expérience exceptionnelle les 15, 19, 22 et 27 février.

Puisse-t-il, au nom de tous les Shipshois et Shipshoises, porter la flamme de notre admiration et de notre tendresse jusqu'à Calgary!

MiDi



# Pause-Santé

Par Jacynthe Dionne, m.d.

## MYTHES OU RÉALITÉS?

Depuis des siècles, il existe des règles ou affirmations qui sont transmises de générations en générations. Nous avons tous entendus parler un jour ou l'autre de ces "contes de bonne femme, de ces soi-disant remèdes-miracles ou de ces aliments-magiques"...; mais sont-ils bien réels? Examinons ensemble quelques-uns d'entre eux.

**Mythe:** "Une pomme par jour éloigne le médecin"

**Réalité:** Pas réellement; consommer une pomme par jour ne garantit pas nécessairement la santé. Les pommes ne sont pas une source exceptionnelle de nutriments essentiels mais elles sont faibles en calories et constituent une bonne collation ou un dessert.

**Mythe:** "Manger des épinards rend fort"

**Réalité:** Les épinards, "aliment-miracle de Popeye", sont très nutritifs et procurent beaucoup d'acide folique, de vitamine A et de fibres. Cependant, leur faible taux de calories en fait un aliment peu énergétique et peu générateur de beaux muscles comme ceux de Popeye (inutile de le mentionner aux enfants). Bien qu'ils contiennent beaucoup de calcium et de fer, l'absorption digestive de ceux-ci est réduite.

**Mythe:** "Les oeufs bruns sont plus nutritifs que les oeufs blancs"

**Réalité:** La couleur de la coquille de l'oeuf n'indique pas la valeur nutritive de celui-ci, qu'ils soient blancs ou bruns. Ils proviennent tout simplement de poules différentes. Aussi les oeufs fertilisés ne sont pas supérieurs aux oeufs non fertilisés et les oeufs couleur pastel (de provenance chilienne) ont le même taux de cholestérol que les oeufs ordinaires.

**Mythe:** "La gélatine (Jell'O) fait durcir les ongles"

**Réalité:** Il est faux de croire que le fait de manger ou boire de la gélatine fait durcir les ongles. Consommer des protéines ne modifie pas la qualité des ongles, d'autant plus que la gélatine est déficiente en tryptophane, une acide aminée efficace.

**Mythe:** "L'ail peut prévenir, voire même guérir certains troubles intestinaux, certaines infections et plusieurs maladies"

**Réalité:** Il y a une part de vérité dans cette affirmation. Certaines études suggèrent que l'ail peut réduire le risque de maladies cardiovasculaires en abaissant le cholestérol sanguin et diminuant la coagulation. Cependant, le problème est qu'il faut la moitié d'un bulbe d'ail par jour pour cela, ce qui n'est pas pratique voire même, anti-social... Consommer autant d'ail réduit sûrement les infections car personne ne peut s'approcher assez près de vous pour vous infecter!!!

**Mythe:** "Le miel est plus nutritif que le sucre blanc"

**Réalité:** Le miel apporte un peu de vitamine B et des traces de minéraux alors que le sucre blanc n'en contient pas du tout. Toutefois, pour retrouver les mêmes nutriments contenus dans une tasse de lait, il faudrait consommer 19 tasses de miel en regard du calcium et 2½ tasses de miel en regard de riboflavine (vit. B2). Ce qu'il contient surtout: des hydrates de carbones, appelés communément "sucre".

riboflavine (vit. B2). Ce qu'il contient surtout: des hydrates de carbones, appelés communément "sucre".

**Mythe:** Manger des carottes améliore la vision"

**Réalité:** Cet énoncé est assez vrai. Les carottes constituent une excellente source de vitamine A, vitamine impliquée dans la vision nocturne (dans l'obscurité). En vous assurant un apport suffisant en vitamine A, vos yeux s'adapteront rapidement à la noirceur (dans l'obscurité). En vous assurant un apport suffisant en vitamine A, vos yeux s'adapteront rapidement à la noirceur après avoir été exposés à la lumière. Il existe également d'autres sources de vitamine A telles: le foie, les épinards, et d'autres légumes verts feuillus. Les abricots et le melon d'eau en sont également de bonnes sources.

Croire à certains mythes, peut ne pas être nuisible en soi; toutefois, ils peuvent vous empêcher de prendre de bonnes décisions ou d'adopter de saines habitudes en regard de votre santé.

Si vous avez des doutes concernant certains énoncés que vous entendez, ou que vous lisez dans diverses revues, vérifiez soit auprès de votre médecin, ou du CLSC local afin d'avoir "l'heure juste".

Sur ce, ma "petite tisane" m'attend.

Jacynthe Dionne, m.d.

## PETITES ANNONCES

POUR VOS PETITES ANNONCES, CONTACTEZ:

**Secteur Nord:**

Aline James

4461, de la Fabrique

Tél.: 547-0143

**Secteur Sud:**

Gaby Olivier

3640, rue St-Léonard

Tél.: 547-3186

ELLES SONT EFFICACES

**Cours de dessin semi-privés (aquarelle, pastel, gouache, etc.). Pour de plus amples informations, appelez Isabelle Colletterte au 542-0730, à Shishaw.**

**Dame offre ses services pour garder des enfants (0 à 12 ans) à son domicile (expérience). Tél.: 542-6091.**

**Logement à louer, 4½, libre immédiatement. Informations: 542-3210.**

**À VENDRE: terrains cadastrés, broisés et avec servitudes (aqueduc et égouts), situés secteur école Bois-Joli. OUVERTURE DE LA NOUVELLE RUE DÉBUT MAI 88. Pour informations: 542-7928.**

**À VENDRE: table à langer avec baignoire: 25,00 \$ - 4 mobiles Fisher Price: 40,00 \$ - 6 biberons Playtex: 5,00 \$ - pesée pour bébé: 10,00 \$ - couverture d'amusement: 10,00 \$ - tour de lit: 5,00 \$ - sauteuse: 5,00 \$ - parc: 25,00 \$ - linge de 0 à 2 ans, plus habit de karaté (7 à 11 ans): 25,00 \$ - articles en bon état. Tél.: 542-7391.**

**POUR ELLE ET LUI**

**COUPE  
BRUSHING  
PERMANENTE RESSORT  
BALAYAGE  
GLOSSING**



**"Vous servir est un plaisir"**

**Salon Marie-Claire enr.**

2461, route Coulombe, Shipshaw

Tél.: 547-8313

VENEZ RENCONTRER

**Claire et Guylaine**

**20 ans exp.**

**1 an**

POUR LA MODE PRINTEMPS-ÉTÉ 1988



# Gens prudents

par Marcellin Tremblay

## CONSEILS AUX GARDIENNES D'ENFANTS EN CAS DE FEU

En tant que gardiennes d'enfants VOUS êtes responsables de LA SÉCURITÉ des enfants que vous surveillez et de la maison de votre employeur. Voici quelques conseils pour VOUS aider à accomplir votre tâche:

SI LE FEU ÉCLATE, si vous voyez ou sentez de la fumée, si vous sentez du gaz:

- Enveloppez les enfants dans des couvertures (ne perdez pas de temps à les habiller) et sortez-les de la maison.
- **Téléphonez** d'une maison **VOISINE** au service des incendies **APRÈS** avoir fait évacuer les enfants. Ne tardez pas.
- **Restez avec les enfants**, car des accidents peuvent se produire en votre absence. **Ne quittez jamais** les enfants, sauf en cas d'urgence, avant de vous être assurés qu'ils sont en lieu sûr.

SOYEZ SÛRES DE:

- Connaître à fond la maison où vous travaillez.
- Connaître la sortie la plus proche.
- Demander à votre employeur comment vous servir des appareils de chauffage.
- Demander à votre employeur où vous pourriez le rejoindre.

FEU	<input type="text"/>	POLICE	<input type="text"/>
MÉDECIN	<input type="text"/>	VOISIN	<input type="text"/>

# Écho Loisirs

## PATINOIRES (SECTEURS NORD ET SUD)

Voici l'horaire pour les utilisateurs des glaces.

Du lundi au vendredi: de 18h00 à 22h00 (hockey pour tous)

Samedi et dimanche: de 13h00 à 15h00 (patinage libre)  
de 15h00 à 22h00 (hockey)

Pour informations: Secteur Nord - Réjean Perron: 547-6379  
Secteur Sud - Jocelyn Tremblay: 547-7037

## SOIRÉE DU NOUVEL AN

En mon nom personnel, je tiens à remercier les personnes qui ont bien voulu se joindre à nous lors de la soirée du Nouvel An. Ce fut un succès. Donc, on se donne rendez-vous le 31 décembre 1988.

Je remercie également ceux qui m'ont aidée pour la vente des billets et pour la décoration de la salle. Vous avez fait du beau et bon travail. Un gros merci!

## NOTRE CARNAVAL EN IMAGE...



*Une chorale bien spéciale*



*La parade...*



Affilié à Aligro

# DÉPANNEUR RÉMARC inc.

4500, rue Maltais, Shipshaw

Tél.: 547-0121

**Un service personnalisé  
à la boucherie.**

**Des spéciaux à  
chaque semaine  
et  
des gens sympathiques  
pour vous servir.**

**SPÉCIALITÉ: Pizza 6" - 9" - 12",  
sous-marin et sous-marin-pizza.  
Commande téléphonique acceptée.**

**DE + EN + REMARC  
FAIT SA MARQUE...**



## Les gens d'ici

par Marcel Lavoie



Se contenter uniquement de ce que l'on sait, c'est se refuser les joies de la découverte, qui ne se gagnent que par le travail et l'étude. Tout le fruit de la pensée humaine est à nous si nous voulons nous donner la peine de le cueillir. C'est notre héritage; le fondement de la sagesse. En plus de l'intelligence et du savoir, combinez l'habileté et la compétence, et vous obtiendrez un mélange parfait. Avec l'habileté, on fait du beau travail et avec la compétence on allie la quantité du travail, qui se fonde sur le temps et la qualité du travail qui se fonde sur la valeur. Voilà ce que nos Gens d'ici de février Robert Tremblay "Mathias" et Pierrette Gravel ont pratiqué et inculqué à leurs enfants durant toute leur vie.

Robert est né le 18 mars 1921 à Shipshaw. Il est le premier d'une famille de 7 enfants de Blanche Tremblay "Moïse" et de François Tremblay "Mathias". Comme il n'y avait pas d'église à Shipshaw, il est baptisé à Saint-Ambroise.

Pierrette pour sa part est née le 10 octobre 1918, à Shipshaw, du mariage de Louis Gravel et de Marie-Louise Boucher. Elle est la quatrième d'une famille de 6 enfants. Elle fut baptisée à Sainte-Anne de Chicoutimi.

En 1940, les cloches de la petite église de Saint-Jean-Vianney se font entendre joyeusement pour annoncer à tous qu'en ce 24 juillet, Pierrette et Robert se sont donnés l'un à l'autre. Ils ont eu 7 enfants (4 garçons et 3 filles) dont 6 sont encore vivants. De plus, ils sont les grands-parents de 13 petits-enfants qui font leur fierté. Lors de son mariage, il me racontait cette petite anecdote: "Comme il faisait partie de la Ligue du Sacré-Coeur et qu'il était le premier à se marier, on a fait une assemblée spéciale pour qu'il puisse porter les insignes de la Ligue à son mariage, vous regarderez sur la photo du début (page couverture) l'immense colerette qu'il portait par-dessous son habit".

Ils ont toujours demeuré à Shipshaw. Si vous voulez bien regardons ensemble le cheminement de notre ami Robert grand diplômé de l'Université de la Vie.

- Conseiller à Shipshaw durant 15 ans.
- Commissaire d'école durant 3 ans
- Marquillier pendant 3 ans
- Président de la Commission de crédit de la Caisse populaire de Saint-Jean-Vianney pendant 32 ans.

Les 3 premières années de son mariage, il demeure avec son père en travaillant sur la ferme. Puis on le retrouve bûcheron et contracteur forestier durant l'hiver. Durant 1 an, il travaille à la construction des "Pot-room" à la "Fondation". En 1942, comme menuisier il travaille à la construction de la "dalle" à billots de la compagnie Price. D'ailleurs, il me soulignait qu'il gagnait 30¢ de l'heure chez Price pour une semaine de 60 heures comparativement à 45¢ l'heure chez Alcan.

De plus pour assurer la subsistance de sa famille, il a une ferme et y fait l'élevage d'animaux.

En 1947, arrive l'électrification rurale qui va révolutionner et apporter des changements. Comme les chemins étaient plus ou moins carrossables, ils utilisaient des voitures avec des chevaux pour aller à l'église du village et aller faire des commissions en ville. Les enfants sont tous nés à la maison; voici d'ailleurs les noms des médecins qui y sont allés: les docteurs Antoine Lapointe, Bélanger, Anderson, Blackburn et la garde Roy pour la petite dernière.

En 1950, notre ami Robert s'achète une Chevrolet 1947 qui fera beaucoup de chemin durant 5 ans.

En 1954, il décide d'être son propre patron et devient contracteur dans la construction et la rénovation. Il a construit une petite école dans le Quartier est en face de la station Esso d'Albert Côté. Il a fait l'agrandissement de 2 classes où est située la chapelle Saint-Léonard aujourd'hui. Il a été contre-maitre du chantier de l'école Marius-Paré à Saint-Jean-Vianney.

Jusqu'en 1980, il a construit plusieurs maisons dans différentes villes de la région et fait beaucoup de rénovation.

Entre autres, on lui doit la construction de la Caisse populaire de Saint-Laurent à Jonquière et l'église de Saint-Jean-Vianney dont il était le promoteur de projet, le concepteur des plans, et ce à la demande des marquilliers et suite à l'approbation des plans par Mgr Marius Paré et la Commission d'architecture du diocèse de Chicoutimi.

Depuis 1980, il fait du bricolage dans son atelier; il y fabrique des chaises à roulements à billets, etc., et même s'il est à la retraite il n'hésite pas à conseiller qui lui demande de l'aide pour des rénovations.

Pour notre amie Pierrette, fidèle à la femme de l'Évangile qui se consacre à l'éducation de ses enfants, elle a toujours secondé son mari qui travaillait fort pour faire vivre sa famille et a toujours encouragé Robert dans son implication sociale.

Elle est devenue experte dans la fabrication de conserves pour l'hiver. Les enfants étaient bien au chaud grâce aux tricots de bas, mitaines et foulards que les mains expertes de Pierrette avaient confectionnés. C'est une cuisinière hors-pair et un excellent cordon bleu. Elle a élevé sa famille avec affection et respect. Comme les dames de l'époque, elle a milité dans les Enfants de Marie et les Dames de Sainte-Anne. Elle est fière de tous ses enfants qui aujourd'hui grâce à leurs sacrifices sont très bien instruits et ont une bonne profession. Pierrette me racontait que lorsque son époux partait pour le bois, grand-papa François venait la chercher avec Jeannine et Nicole pour qu'elles demeurent avec eux.

Durant les premières années de mariage, ils allaient chercher l'eau avec des chevaux et des "tobs" au ruisseau et cela été comme hiver.

Malgré une santé fragile, la maison de notre amie Pierrette reluisait comme un miroir; elle boulangeait son propre pain et cousait les vêtements de tous les enfants. Même s'ils n'étaient pas riches, grâce à la prévoyance de Pierrette, personne n'a manqué de rien. Tous les deux ont connu les curés de Saint-Jean-Vianney de l'abbé Basile Néron à l'abbé Clément Girard.

Maintenant que l'heure de la retraite a sonné, ils voyagent un peu: Miami, Acapulco, une partie du Maine, les provinces de Québec, Ontario, Île du Prince-Édouard, Nouvelle-Écosse et Nouveau-Brunswick sont autant d'endroits visités. Quand la belle Pierrette sera un peu plus forte son Robert l'amènera vers d'autres lieux.

**En attendant, ils regardent devant eux et sont fiers des valeurs inculquées à leurs enfants. Ils se disent qu'elles sont toujours d'actualité et que le bon exemple ne se perd pas.**

Merçi Pierrette et Robert pour votre accueil chaleureux.

En terminant je vous laisse avec cette réflexion de Herriot: "Le problème, ce n'est pas de savoir quel temps on doit consacrer au plaisir, et quel temps au travail, mais bien de savoir trouver son plaisir dans son travail".

## CONTACT-PAROISSE

Nous avons terminé l'année financière 1987 avec un surplus de 13 202,36 \$. En y ajoutant 17 137,84 \$ pris sur l'argent en caisse, nous avons pu effectuer des réparations aux fenêtres de la chapelle Saint-Léonard, apporter quelques modifications à la loge de la chorale, faire poser un ventilateur à la salle du sous-sol de la chapelle et en faire réparer l'orgue. De plus, nous avons rénové la toiture de l'église Saint-Jean-Vianney. Le tout s'est effectué sans aucune souscription spéciale.

Nous concluons que chacune et chacun a bien saisi notre message... la réponse est évidente: La capitation a augmenté de 4 007,00 \$ par rapport à 1986. Le total est de 32 325,25 \$. Les offrandes du dimanche se sont maintenues à 40 000,00 \$. Et nous avons reçus 1 900,00 \$ en dons.

Nos suggestions portaient sur ces 3 points. On continue de très bien répondre à l'appel. Le résultat est que nos finances sont saines et nous permettent d'apporter des améliorations aux biens de notre fabrique. Nous apprécions les efforts faits! Nous sentons que c'est toute une communauté paroissiale qui a à coeur le maintien d'un magnifique projet. Merci pour votre indéniable et indéfectible coopération qui demeure nécessaire.

Au cours de l'année, nous avons acquis le terrain qui fait face à notre cimetière et qui se rend jusqu'à la route régionale. Le ministère de l'Énergie et des Ressources nous l'a cédé à la condition de le faire arpenter et cadastrer à nos frais. De plus, il ne devra servir que pour des fins de cimetière.

Dernièrement, nous avons dû repenser et réaménager le travail du sacristain vu que M. Antoine Tremblay a dû prendre une pré-retraite après presque 31 ans de loyaux et généreux services à l'emploi de la fabrique. C'est un homme généreux, d'une responsabilité exemplaire, ayant la ponctualité et la régularité d'une horloge suisse, capable de donner sans compter en tout temps. Nous tenons à le remercier pour ce qu'il est et pour ce qu'il a donné. Nous l'apprécions beaucoup.

Ce travail sera assuré à l'avenir par 2 personnes différentes: une pour l'extérieur: nous avons demandé à M. André Duperré et il a accepté; et l'autre pour l'intérieur: c'est Mme Louise Tremblay qui assurera ce poste.

## RAPPORT FINANCIER 1987

### REVENUS

Bancs	162,00 \$
Quêtes dimanche	40 004,88
Capitation	32 531,75
Lampes	551,00
Messes	3 342,00
Mariages	1 020,00
Services	1 085,00

Extraits	847,50
Ristourne assurance	1 872,00
Prions-rameaux-cierges	2 355,08
Location de salle	621,00
Divers	3 973,08
Dons	1 900,00
Quêtes commandées	1 963,76
Lots de cimetière	450,00
Intérêt perçu	3 477,63
Argent retiré	44 630,00
<b>TOTAL:</b>	<b>140 977,58 \$</b>

### DÉPENSES

Salaires-pension	31 351,31 \$
Bénéfices de l'emploi	9 454,02
Cierges-hosties-culte-ministère	1 569,79
Électricité	9 963,84
Téléphone	418,63
Assurance-feu-responsabilité	5 286,50
Entretien	3 522,85
Orgue-chorale-chancellerie	1 226,36
Pastorale de zone	1 127,10
Bureau	3 350,30
Déplacement	2 293,50
Animation pastorale	993,19
Divers-administration	2 847,64
Quêtes commandées	1 941,29
Tribut diocésain	6 000,00
Novalis-prions	1 591,50
Chèques N.S.F.	206,50
Argent retiré	44 630,00
<b>TOTAL:</b>	<b>127 775,22 \$</b>

## SURPLUS OU DÉFICIT DES REVENUS ET DÉPENSES DE L'ANNÉE 1987

REVENUS TOTAUX:	140 977,58
DÉPENSES TOTALES:	127 775,22
<b>SURPLUS:</b>	<b>13 202,36</b>
* (Construction grande-répar.) (30 340,20) + 17 137,84 argent retiré	30,340,20
*****	

EN CAISSE AU 31 DÉCEMBRE 1987:	4 474,71
TOTAL DES PLACEMENTS:	23 000,00
<b>TOTAL DE L'ACTIF:</b>	<b>27,474,71</b>

### CANAUX DE TÉLÉVISION DISPONIBLES

#### SERVICE DE BASE

2 CIV R.Q.	3 CRNS	4 Petites annonces	5 CAJET CBC	7 CPTS 4 Saisons	9 TYFQ France	10 CJPI TVA	11 BCTV Vancouver	12 Presse Canadaïenne	13 Télé commun.
------------------	-----------	--------------------------	-------------------	------------------------	---------------------	-------------------	-------------------------	-----------------------------	-----------------------

#### CANAUX SUPPLÉMENTAIRES AVEC CÂBLOSÉLECTEUR

19 Chambres des Communes	20 Musi Music	21 WQV TBC	22 WUBK CBS	23 CITY Edmonton	24 CBFT R.C.	25 TVO Ont.	26 CBC North	27 WXYZ ABC	28 TVAQ Musique +	29 TÉLÉ université	30 CHSC Le Club
--------------------------------	---------------------	------------------	-------------------	------------------------	--------------------	-------------------	--------------------	-------------------	-------------------------	--------------------------	-----------------------

#### SERVICE DE LA TÉLÉVISION PAYANTE, TARIF MENSUEL:

17 SUPER Ecran	18 TSI SPORT
----------------------	--------------------

15,95 \$ + TAXES

FRAIS D'ADHÉSION: 30 \$

## 22 CANAUX TARIF MENSUEL

15,57 \$ + TAXES

(les frais d'installation: 50 \$)

Abonnez-vous simultanément au câble et T.V.P. et obtenez gratuitement les frais d'adhésion à T.V.P.



télésoq

545-1112

