





L'avis d'ici

par Denys Claveau

Un ch'min d'becique, tu dis? (piste cyclable)

À c'temps-citte, les soirées commencent à être douces et chez Ti-Jean Coulombe les 3 berçeuses dérougissent pas. Bien sûr, Léonard Larue et Mathias Bouleau vont fére leu p'tit tour, question de mettre le chialage à jour. Ces trois rôdeux-là se sont tejours voisinés malgré qui sont moins roulants qu'avant.

- Coup donc, Léonard, tu te sèmes-ti du tabac à pipe c't'année? T'es dans le sud toé.
- Ch'crairais pas, la femme trouve que ça pue en battèche.
- Pi c'est pas traite pour le souffle, à c'qui paraît?
- T'as-ti du nouveau toé Mathias?
- C'arait d'l'air qui veulent fére un ch'min d'becique pour r'joindre nos deux quartiers. Une rôdeuse de bonne idée. Les p'tits gars à Aline, ma fille, demandraient pas mieux si y pouvaient aller se virer à l'autre boutte de Shipshaw sans se faire écraser. I'pourraient se lâcher "lousse" un peu.
- Ça serait logique et écologique mon Mathias. Les Chinois y vont toutes à becique pi y sont pas gros.
- Quand j'pense à mon premier C.C.M. bleu à "rubbers balounes" su les ch'mins de gravel. Ça prenait du jarret en torvis dans les côtes avec rienque une vitesse.
- Ous qui vont passer d'après toé?
- Y s'rait question d'utiliser l'ancienne Route 172, de traverser les terres à Laurent Martel pi la riviére à chûte à Guimond, pi les terres de l'Alcan et de r'sou-

- dre à St-Léonard. Apparence que l'hiver y s'ferait du ski. J'trouve que ça là du bon sens à plein.
- Ben moé, j'crairais qui devrait fére des corvées pour déboiser pi fére le ch'min. Chu sûr que ça pognerait.
- Une tannante de bonne idée que t'a là mon Ti-Jean.
- En té cas, nus autes ont pourrait aller marcher par là pour voir un peu c'te coin-là. Ça l'air que passé la chûte à Guimond, l'aute bord, y a du beau pin en grand.
- Ouais! on va l'dire qu'on est pour ça.
- Pi tes bosses, toé, Ti-Jean?...
- Pi, tes côtes, toé, Léonard?...

N.B.: J'ai tenté, mais sans succès, d'inscrire nos trois compères au Centre Mot à Mot. Quant à leurs noms, ils sont fictifs mais n'ont pas été pris au hasard.

Félicitations

La Biblio Saguenay—Lac-St-Jean a décerné à Mme Anna Gravel le trophée de **responsable de l'année pour 88-89** et aussi le trophée **Bibliothèque de l'année 88-89** à la bibliothèque Shipshaw A pour sa performance en animation culturelle.

Bravo à Anna Gravel et toute son équipe!

CANAUX DE TÉLÉVISION DISPONIBLES				SERVICE DE BASE			SHIPSHAW / ST-AMBROIS		
2 CIVV Radio-Québec	3 CKRS Jonquière Radio-Canada	4 Petites Annonces	5 CBJET - Radio-Can. CBC	7 CFRS Quatre-Saisons	9 TV 5 Émissions Pays francophones	10 CJPM Chicoutimi TVA	11 BCTV Vancouver	12 Infovision	13 Canal Communautaire
ANAUX SU	PPLÉMENTAI	RES AVEC	CÂBLOSÉLE	CTEUR					
19 Chambres des Communes	20 Musique Plus	21 WDIV NBC	22 WJBK CBS	23 CITV Edmonton	24 WXYZ ABC	25 CBFT Montréal Radio-Canada	26 Télé Université	27 Canal Famille	28 CBC North
29 Much Music	30 CHSC Le Club		télé	sag	22 CA	NAUX			NSUE
SERVICE D	E LA TÉLÉV	ISION	545-1	1112		16,6	7\$+	TAXES	
17	18	PAYANTE	STATE STATE OF THE		3	(les frai	s d'insta	llation:	夏
Super-	TSN		693-9	KKK 6			plus ta		



Le Conseil t'informe

Réjean Bergeron, matre

Chers(es) amis(es)

C'est avec beaucoup de plaisir que nous avons fêté nos nombreux bénévoles le 29 avril dernier. Votre participation à cette célébration nous démontre que c'est une activité que nous devons poursuivre. Je remercie M. Yvan Bédard pour sa collaboration à la préparation de l'événement. Également, je veux dire merci aux employés municipaux, principalement à Hélène et Jacques pour leur contribution exceptionnelle.

Nous avons honoré les personnes suivantes, pour leur engagement de plusieurs années dans notre communauté: mesdames Anna Gravel, Louise Simard, Jeannine Belley et messieurs Jean-Marc Fortin et Jocelyn Dallaire. Également, nous avons attribué des mentions spéciales à madame Suzanne Bergeron et monsieur Germain Bourgeois.

LE PUITS SECTEUR NORD

L'accomplissement de ce projet est maintenant réalité. Tous les contrats sont signés et les travaux seront en cours lorsque vous lirez ces lignes. L'entente avec la municipalité de Canton Tremblay est également sur le point d'être signée. La concrétisation de ce projet est un exemple de collaboration, d'abord entre les citoyens(nes) de Shipshaw et ensuite entre deux (2) municipalités voisines.

UN PROJET DE RELOCALISATION DE LA PORCHERIE SECTEUR SUD

Le conseiller Pierre Tremblay et moi-même préparons un projet visant la relocalisation de la porcherie située dans le secteur Sud. L'étude est basée sur une compensation qui pourrait être versée aux propriétaires de la porcherie pour son déménagement dans un secteur isolé de la municipalité. Notre projet est fondé sur des justifications économiques reliées au potentiel intéressant quant au développement domiciliaire du secteur. Évidemment, le dossier sera soumis aux membres du Conseil qui auront à se prononcer sur la pertinence de réalisation de ce projet. Si les conseillers acceptent ce projet, la population sera consultée et s'ils refusent, le dossier sera reconsidéré. Nous présenterons le projet d'ici quelques mois.

CENTRE DU MIEUX-VIVRE

Le 26 avril, j'ai assisté à l'assemblée générale de cet organisme. Je suis agréablement surpris par l'amélioration constante de la qualité des services offerts à la population par le centre du Mieux-Vivre. Ces gens se préoccupent des personnes les plus démunies et leur objectif est l'amélioration de leur qualité de vie.

Je veux dire merci à M. Lauréat Lavoie qui a représenté notre municipalité pendant plusieurs années au sein de cet organisme et bonne chance à madame Nicole Boudreault qui prend la relève.

En terminant, je vous cite une autre phrase tirée de l'Agenda du succès 1989. Cette fois-ci, elle nous vient de monsieur John Mark Templeton: "Si vous souhaitez qu'on reconnaisse votre valeur, sachez d'abord reconnaître celle d'autrui."

Réjean Bergeron, maire



La minute municipale

Martine Gagnon

Dix personnes étaient dans la salle lors de la session régulière du 1^{er} mai dernier.

En voici le compte rendu:

SOMMES D'ARGENT AUTORISÉES

T.V. communautaire 140 \$ (pour filmer 6 sessions rég.)
M. Dany Tremblay 200 \$ (stagiaire)

RELAIS DES SPORTS LA FLORIDA

Une demande a été faite par cet organisme afin d'obtenir l'autorisation d'exploiter un marché aux puces. La réponse de la municipalité a été négative pour la principale raison que ce secteur est zoné récréo-touristique et non commercial.

CAMPAGNE DE SÉCURITÉ SUR NOS ROUTES

Des mesures seront prises pour mettre sur pied une campagne de sécurité sur nos routes. Dans un premier temps, un inventaire de la signalisation sera fait sur tout notre territoire. Je vous en reparlerai prochainement.

FOSSES SEPTIQUES (RAPPEL)

Nous prenons toujours les noms pour la vidange des fosses septiques. Le prix, cette année, est de 54 \$. Grâce à la municipalité qui accumule les noms, les propriétaires peuvent bénéficier de prix spéciaux qui seraient normalement d'environ 100 \$. Nous prendrons les noms pendant toute la période estivale.

Salon CAROLE coiffure

542-7792

Bienvenue à Toutes

Pour ELLE et LUI, Carole Ouellet

4396, des Peupliers, Shipshaw (secteur Nord)

(7 ans d'expérience)

vient de terminer un cours de perfectionnement en coupe de cheveux.

- coupe
- brushing
- balayage
- permanenteteinture
- gauffre
- permante-ressorts boudins

La minute municipale (suite...)

DÉFI CROWNVIE

La municipalité de St-Charles nous a lancé un défi pour la journée du 31 mai. Il s'agit du défi "Participaction". Nous vous invitons alors à pratiquer une activité physique quelconque pendant une période minimale de quinze (15) minutes le 31 mai et de venir enregistrer vos performances au bureau de la municipalité. Notre objectif est d'obtenir le plus haut taux de participation afin de voir flotter notre drapeau devant l'hôtel de ville de St-Charles-Borromée.

CHAUSSEZ VOS ESPADRILLES ET VENEZ DONC NOUS VOIR!

L'EAU POTABLE

Même si nous aurons prochainement un nouveau puits dans notre municipalité, il n'en demeure pas moins que nous devons plus que jamais ménager notre eau potable qui se fait, de nos jours, de plus en plus rare.

Comptons-nous chanceux d'en avoir trouvé sur notre territoire à des prix acceptables.

Pour contribuer à la préservation de ce bien si précieux, conformons-nous au règlement municipal à cet effet, dont le résumé est le suivant:

ARTICLE 2:

Il est formellement défendu à tout consommateur, abonné, occupant d'une maison ou d'une autre bâtisse, ou de toute partie de telle maison ou bâtisse pourvue d'un service d'aqueduc ou d'égout sanitaire de fournir l'eau à un non-abonné ou de lui fournir ou faciliter un service d'aqueduc ou d'égout sanitaire quelconque auquel il n'a pas droit, sans l'autorisation préalable de la corporation ou d'un de ses officiers autorisé à cette fin par le conseil municipal;

ARTICLE 3:

Il est interdit de relier frauduleusement un tuyau au tuyau de la corporation, ou à aucun tuyau, citerne ou appareil se raccordant audit tuyau, ou dans lequel coulera ou duquel proviendra un service d'aqueduc ou d'égout sanitaire, ni ne se servira frauduleusement pour d'autres fins que celles convenues par la corporation, ou ne permettra que l'on se serve frauduleusement dudit service d'aqueduc ou d'égout pour d'autres fins que celles convenues;

ARTICLE 5:

Il est interdit à toute personne d'endommager les bornesfontaines, d'y appuyer un objet quelconque, d'y attacher les animaux, de les ouvrir, d'en enlever les couvercles, d'en retirer de l'eau, à moins d'être employé de la corporation et d'être dans l'exercice de ses fonctions;

ARTICLE 6:

Il est interdit à toute personne d'ouvrir, de fermer l'eau de quelque manière que ce soit, ni de toucher à aucun des tuyaux ou valves appartenant à la corporation, sans l'autorisation du Conseil de la Municipalité, ou par ses officiers ou agents dûment autorisés à cette fin;

ARTICLE 7:

Il est interdit d'ouvrir les robinets pour laisser couler l'eau inutilement par crainte de la gelée ou toute autre raison;

ARTICLE 8:

Il est défendu de se servir de l'eau pour fins de refroidissement, à moins d'avoir reçu de la corporation l'autorisation écrite de le faire et sur demande également écrite à cette fin;

ARTICLE 10:

ARROSAGE DES TERRAINS

L'utilisation de l'eau en provenance de l'aqueduc municipal pour fin d'arrosage de pelouse, jardin, fleurs, arbres, arbustes et autres végétaux, est défendu durant la période du 1^{er} mai au 1^{er} septembre de chaque année, à l'exception des périodes suivantes:

Entre 21 heures et minuit les jours suivants:

- a) Pour les occupants d'habitation dont le numéro civique est un nombre PAIR: les mardi, jeudi et dimanche;
- b) Pour les occupants d'habitation dont le numéro civique est un nombre IMPAIR: les mercredi, vendredi et dimanche;
- c) Pour les autres personnes est le lundi, mercredi et samedi.

En aucun temps, l'eau provenant de l'arrosage doit ruisseler dans les rues ou sur les propriétés avoisinantes.

ARTICLE 11:

Par exception un propriétaire qui installe une nouvelle pelouse peut, sur l'obtention d'un permis de l'inspecteur en bâtiment de la Municipalité, procéder à l'arrosage aux heures précitées pendant une durée de quinze (15) jours, consécutifs, après le début des travaux tant d'ensemencement ou de pose de tourbe.

ARTICLE 12:

Il est défendu d'utiliser simultanément plus d'un boyau d'arrosage par bâtiment ou d'y raccorder plus d'une lance ou arrosoir mécanique.

ARROSOIR MÉCANIQUE

instrument, appareil tel que gicleur, arrosoir rotatif, boyau perforé, etc., qui, une fois mis en mouvement, fonctionne de lui-même.

ARTICLE 13:

PISCINE

Le remplissage des piscines et permis tous les jours entre minuit et 6 heures, mais seulement une fois par année. Si plus d'un remplissage était nécessaire il faudrait obtenir un permis spécial, en s'adressant à l'inspecteur en bâtiment de la Municipalité.

ARTICLE 14:

LAVAGE D'AUTOS

Le lavage des autos et des entrées d'autos est permis à la condition d'utiliser une lance à fermeture automatique et de n'utiliser que l'eau strictement nécessaire à ces fins.

Dans le prochain journal, nous poursuivrons la description des articles.

LA PROCHAINE ASSEMBLÉE RÉGULIÈRE SE TIENDRA À LA SALLE DES CHEVALIERS DE COLOMB LE 5 JUIN PROCHAIN, À 19 h 30.

En mouvement...

BIBLIO information

Nous tenons à féliciter madame Anna Gravel qui, lors du souper des bénévoles, a reçu une magnifique toile en reconnaissance de son dévouement pour le nouveau foyer culturel. Bravo!

Il y aura une nouvelle rotation de volumes vers le 8 juin. Venez faire votre petit tour. Il y a sûrement des livres qui sauront vous intéresser.

Une nouvelle exposition au foyer culturel se prépare venez voir.

HORAIRE BIBLIO

Shipshaw "A"

Mardi et vendredi: de 18 h 30 à 20 h Mercredi: fermée pour la période estivale à partir du 21 mai.

Volumes et cassettes vidéo et audio disponibles.

Shipshaw "B"

Mercredi: de 18 h 30 à 20 h Samedi: de 13 h à 14 h

Volumes et cassettes audio disponibles.

Shipshaw "B" lance un appel pour de nouveaux et nouvelles bénévoles. Quelques heures par mois de votre temps nous aiderait grandement. Si ça vous intéresse, appelez Lyne à 547-0946.

Lise Brideau, bénévole

COMMUNIQUÉ

de l'Association de personnes handicapées de St-Ambroise, Bégin, St-Charles et Shipshaw

Madame Ghislaine Girard, responsable bénévole du projet Développement d'emploi, dont l'objectif est de finaliser la proposition du plan de développement d'un transport adapté se dit satisfaite de la journée d'information tenue le 22 avril dernier.

Plusieurs personnes désirant l'instauration d'un tel service sont venues chercher l'information et manifester leur besoin. Certains organismes, soit: le Centre du Mieux-Vivre, les O.V.E.P., les Travaux communautaires se sont joints au groupe pour manifester leur intérêt, justifié par les demandes provenant de leurs clientèles.

Malheureusement, la municipalité de Bégin avait refusé l'invitation et il n'y avait aucun représentant municipal lors de la journée d'information. Et ce, malgré la sollicitation provenant de l'A.B.C.S. et des contribuables.

La proposition du plan de développement visant l'instauration d'un transport adapté fut présentée; de l'historique passant par l'étude de besoins, les prévisions budgé-

taires, un vidéo explicatif pour se terminer par la présentation des étapes à venir et ce, sous la supervision de la directrice générale du G.O.P.H.S.

Chrystiane Bouchard, agent d'intervention communautaire Égide Claveau, recherchiste Lisette Audet, secrétaire



SOCIÉTÉ HORTICOLE

À qui aime s'entourer de beauté...

Bonjour à tous,

L'été est enfin à nos portes. Il est temps de planifier plantations et embellissement de notre environnement immédiat. Pour les membres de la SHS, c'est une autre saison qui se termine. Nous espérons vous voir en grand nombre à notre dernière assemblée qui se tiendra le 28 mai au Centre communautaire, à 7 h 30. Il y aura élections, et notre horticulteur sera présent pour répondre à toutes vos questions, problèmes saisonniers, planification de nos plates-bandes annuelles, etc. Pensez à vos suggestions de conférences ou d'ateliers pour la saision 1989-1990. Le tout se terminera par un goûter en toute amitié.

J'espère que ces petites chroniques mensuelles auront donné le goût à plusieurs d'entre vous de venir nous rejoindre en septembre pour partager et apprendre à embellir et fleurir notre vie.

Amicalement vôtre,

Pauline Martel, prés., 695-3160

SUPER VENTE 1er ANNIVERSAIRE

Le vendredi 19 mai:

les 50 premiers clients recevront
1 OEILLET

Le samedi 20 mai:

en après-midi, une mascotte remettra 1 chip aux enfants.

- Super-spéciaux dans les viandes à griller
- ullet Grand spécial: liqueur PEPSI et 7UP, 2 litres à 1^{69}
- Et bien d'autres prix coupés...

DÉPANNEUR DU PLATEAU

4500, RUE MATHIAS, SHIPSHAW TÉL.: 547-0121



50° GROUPE SCOUT ET GUIDE DE SHIPSHAW

Les Jeannettes sont en préparation de leur camp d'été les 2, 3 et 4 juin au Cap Jaseux. Leur sortie de printemps n'est pas encore déterminée. Nous tenons à remercier monsieur Louis-Philippe Tremblay pour le bon travail apporté pour nos Jeannettes.

Les Louveteaux ont eu leur sortie de printemps le 13 mai, en bicyclette sur la piste cyclable de Jonquière. Ils sont en préparation pour leur camp d'été qui aura lieu au Lac Pouce, les 9, 10 et 11 juin.

Notre "gratteux joyeux" fut un grand succès; merci à tous les parents pour leur bonne participation à la vente de nos gratteux.

C'est le temps du grand-ménage; vous voulez vous débarrasser de vos vieux chaudrons, rôtissoires, poêlons, couteaux de cuisine, etc., on a toujours les bras grands ouverts pour les recevoir.

Merci, Johanne Pagé



Chevaliers de Colomb

Conseil 6078 de Shipshaw

Un souper est organisé par les Chevaliers de Colomb de Shipshaw le 27 mai 1989, à 8 heures.

Coût: 15 \$ par personne - Menu: fondue chinoise.

Pour réservations: contacter monsieur Roger Fortin: 547-5683.

Endroit: Salle des Chevaliers de Colomb de Shipshaw.

MERCI!

Sincères remerciements à tous ceux et celles qui ont participé à la collecte de la Société du cancer ainsi que toute la population du secteur Sud pour sa généreuse contribution. Un montant de 632 \$ fut amassé.

Albert Bergeron organisateur secteur St-Léonard

SUPER BAZAR

LE DIMANCHE 4 JUIN

AU CENTRE COMMUNAUTAIRE DE SHIPSHAW DE 10 HEURES À 17 HEURES AVEC ANIMATION PAR DES CLOWNS

BUTS

- Entretenir et embellir la croix du chemin à Shipshaw.
- 2. Supporter les bénévoles.

HISTORIQUE

Le chemin de croix est devenu, au fil des cinq dernières années, une activité régionale et ce, grâce aux chrétiens qui ont exprimé la volonté de maintenir cette tradition. De plus, de nombreuses personnes s'arrêtent à la croix du chemin afin de s'y recueillir.

OBJETS DIVERS

Tous les articles, encore en bon état, que vous voulez donner tel que outils, articles de sport, vais-selle, bibelots, petit meuble, jouets, livres, disques, plantes, pâtisseries maison...

CUEILLETTE

La cueillette se fera à deux endroits:

- Au Centre communautaire de Shisphaw (St-Léonard)
- 2. Au garage Irving du Plateau (Route 172) le jeudi 1^{er} juin, de 18 heures à 21 heures le vendredi 2 juin, de 18 heures à 21 heures le samedi 3 juin, de 10 heures à 17 heures.

Pour les personnes se trouvant vraiment dans l'impossibilité d'aller porter les objets, un service de cueillette leur est offert.

S'INFORMER À

JACYNTHE NÉRON: 547-1273 GABRIELLE OLIVIER: 547-3186

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 (FACE AU DIXIE LEE)

547-0031

HEURES D'OUVERTURE:

Lundi au vendredi: de 9h00 à 21h00 Samedi: de 9h00 à 17h00

Dimanche: de 10h00 à 12h00



Club Optimiste de Shipshaw

DISONS NON

Depuis le samedi 29 avril, la Municipalité compte un nouveau club dans ses rangs celui du "DISONS NON". En effet, audelà de quatre-vingt jeunes y ont adhéré pour dire conjointement NON aux drogues.

Monsieur Larry Chambers, président provincial du DISONS NON, qui était venu donner une conféence lors de notre soirée relance, a présidé la fondation du Club. Quinze jeunes font partie du Conseil d'administration. Félicitations aux jeunes et à son conseil.

SÉCURITÉ À BICYCLETTE

Dans le cadre de la Semaine nationale de la sécurité à bicyclette, le Club Optimiste a le plaisir d'inviter parents et jeunes à un vélo-rallye.

La sécurité est le but de ce rallye, par contre c'est avec beaucoup de gaieté qu'il sera atteint.

Donc si vous jugez qu'augmenter les chances de survie de votre enfant vous tient le moindrement à coeur, joignez-vous à lui. Assurez-vous maintenant que vous vous êtes inscrits. Le formulaire a déjà été acheminé. Pour de plus amples informations: Yves Gouin, 547-7261.

LE JEUNE DU MOIS

Guillaume Lavoie, du 298, route rurale 4, a été choisi comme étant le Jeune du mois. En effet, Guillaume est Louveteau depuis 2 ans. Son assiduité, sa curiosité, sa soif de savoir ainsi que son bon entrain lui ont prévalu ce titre. Félicitations Guillaume!

JEUX-NESSES

Dans le cadre des JEUX-NESSES qui se dérouleront le 11 juin prochain, le Club Optimiste de Shipshaw organise un concours pour les peintres et dessinateurs de notre localité. Si tu es intéressés et que tu es âgé entre 12 et 17 ans, tu peux t'inscrire en communiquant avec Michel ou Denyse Maltais à 542-7388.

Merci à l'avance de ta participation.

Yves Gouin, président

Sports...

LIGUE DE BALLE SHIPSHAW

Tu as 18 ans et plus.

Tu veux jouer à la balle-molle cet été

Dans une ligue de détente?

Nous t'invitons à donner ton nom en téléphonant aux numéros suivants:

André Dufour: 547-2588 - Fernand Tremblay: 547-0716.

Une rencontre pré-saison est prévue pour le mardi 23 mai, à 19 h 30, au Centre communautaire.

La saison débutera le 29 mai. Les parties auront lieu les lundis, mardis et mercredis, à 20 heures, au terrain de balle St-Léonard.

Bienvenue à tous!

VOLLEY-BALL 1989

Inscription individuelle ou par équipe. (Maximum 3 hommes par équipe).

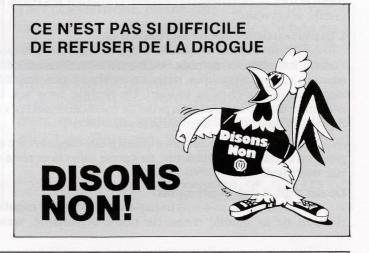
Âge: 14 ans et plus

Date limite: le 1er juin 1989.

Coût de l'inscription: 5 \$ par personne.

Claire Desbiens

Pour de plus amples informations, appelez Marlène Gagnon, au 542-9043.



POUR ELLE ET LUI

Coiffure et coupe personnalisées pour chaque visage



2461, route Coulombe, Shipshaw

chez Rhenndo International **BIENVENUE**

Guylaine Roussel

2 ans d'école technique

2 ans d'expérience

+ cours de perfectionnement

À TOUS!

547-8313

POUR LA MODE PRINTEMPS-ÉTÉ 89



Pause-Santé

par Jacynthe Dionne, m.d.

PROBLÈMES DE PRESSION?

Les problèmes de pression (haute pression ou **hypertension**, basse pression ou **hypotension**), prennent une place importante parmi les maladies de notre siècle. Plus de 1 500 000 Canadiens en sont affligés. Voyons de plus près...!

Quelle est la tension normale?

Comme bien d'autres mesures, la tension normale n'est pas identique pour tous. Disons que chez le jeune adulte en santé la tension peut varier de 115/70 à 130/80 et être tout à faire normale. Chez la personne âgée, on tolère habituellement une tension plus élevée: par exemple, une tension de 180/95 à 80 ans est normale. Beaucoup de facteurs influencent cette mesure, entre autres la vigueur et force du coeur, l'élasticité des artères, le volume sanguin... et aussi le poids, les émotions, le tabac...

Quels sont les dangers reliés à l'hypertension?

Une tension excessive peut provoquer des accidents vasculaires et cardiaques. Elle favorise la formation d'anévrismes, sorte de varices des artères, qui peuvent se rupturer et provoquer une hémorragie. De plus, une haute pression chronique agit à bas bruit et détériore progressivement le fonctionnement de plusieurs organes: les reins, le coeur, le cerveau...

L'hypertension est-elle héréditaire?

La forme la plus fréquente d'hypertension, celle que l'on dit "essentielle" semble être héréditaire. On ne décèle aucune cause organique mais on retrouve des antécédents familiaux chez la plupart. Un régime sans sel, le maintien du poids idéal et la prise de médicaments spécifiques suffisent généralement à la contrôler.

L'hypertension secondaire quant à elle est plus rare et peut être traitée en éliminant sa cause (affection rénale par exemple).

Le sel agit-il sur la pression?

Le sel, malgré qu'il soit indispensable dans la régularisation de la qualité d'eau de notre organisme, n'est nécessaire qu'en **très petite** quantité. On en consomme toujours trop et son rôle dans l'hypertension n'est pas négligeable. On en retrouve dans presque tous les aliments et la salière devrait être absente du régime de toute personne hypertendue.

Et une tension trop basse?

Une basse pression ou hypotension (et non une dépression) est rarement grave. Elle peut provoquer certains vertiges passagers, surtout lors de redressement ou mouvement brusque, mais ces symptômes sont sans gravité et très courts. Il est alors suggéré d'effectuer des changements de position de façon plus lente. L'exercice contribue à renforcir le coeur et diminuer ce problème.

Quelques conseils d'usage pour hypertendus:

Faites contrôler régulièrement votre tension artérielle, c'est rapide, coûte peu et aide à prévenir des problèmes (cela s'applique à tout le monde). Éliminez la salière sur la table, vous réapprendrez le vrai goût des aliments. Maintenez votre poids idéal (attention au cholestérol), faite de l'exercice et bannissez le tabac (une économie de plus...).

IMPORTANT: Si votre médecin vous prescrit des médicaments pour contrôler votre tension, ne jamais cesser de les prendre sous prétexte que vous vous sentez bien, toujours en parler avec celui-ci avant. Une poussée aiguë de pression provoquée par cet arrêt pourrait être néfaste.

Alors, si la vie vous tient à coeur... bon courage!

Jacynthe Dionne, m.d.

GALA MUSICAL

Le gala fut, encore cette année, une belle réussite. Une vingtaine de jeunes musiciens nous ont charmés et impressionnés par leur performance.

Trois d'entre eux ont été choisis par trois jurés afin de représenter le Club Optimiste de Shipshaw lors des Jeunesses Optimistes, le 11 juin prochain.

Il s'agit de

- Isabelle de Chantal en flûte traversière;
- Nathalie Simard en clavecin;
- Caroline Simard en chant et violon.





C.L.S.C. DE LA JONQUIÈRE POINT DE SERVICES ST-AMBROISE

Votre point de services, situé sur le boulevard Gagnon à St-Ambroise, sera en opération bientôt. En effet, à compter du début du mois de juin, nous commencerons à offrir certains services à partir de nos nouvelles installations.

Mais quels services? C'est une question fort légitime qui est souvent posée.

Dans un premier temps, c'est-à-dire dès le début du mois de juin, le service "soins à domicile" sera déménagé à notre point de services et ce transfert nous permettra de procéder au "rodage" fonctionnel. Également, nous continuerons à offrir le service de vaccination aux enfants et ce, tel que nous l'offrons actuellement.

Dès le début de l'automne, nous envisageons d'offrir un service de prélèvement (prise de sang). Bien sûr, les services scolaires qui font actuellement l'objet d'une révision seront également offerts à St-Ambroise.

Vous le savez sans doute déjà, les ressources de notre C.L.S.C. sont minimales et nous n'avons, pour le moment, aucune latitude pour développer de nouveaux services. De plus, cette situation nous force à utiliser notre personnel de la façon la plus efficace possible tout en ne perdant jamais de vue notre raison d'être: vous.

Nous allons donc être très alertes par rapport à vos besoins et faire le maximum d'efforts pour vous rejoindre chez vous, dans votre point de services.

En résumé, trois (3) employés seront à votre service en juin: une coordonnatrice responsable du point de services, madame Andrée Lafrance, une infirmière des soins à domicile, madame Jeannine

Larouche et une secrétaire réceptionniste (non encore nommée).

Au plaisir de vous recevoir bientôt.

Claude Gagnon, Directeur général

AIDE-MAMAN PLUS RECHERCHE UNE BÉNÉVOLE

Le comité bénévole "AIDE-MAMAN PLUS" inc. se cherche une bénévole à Ship-

Qu'est-ce que "AIDE-MAMAN PLUS"? C'est un comité de bénévoles qui a été formé pour aider les femmes enceintes à risques, particulièrement les adolescentes enceintes et des femmes plus âgées démunies financièrement. Nous travaillons en collaboration avec l'infirmière du C.L.S.C. de la Jonquière qui assure le suivi individuel de ces jeunes femmes enceintes. Nous leur apportons un support psychologique et matériel durant leur grossesse et au moment de l'accouchement. Notre but est de leur permettre de donner naissance à des bébés en santé et de poids normal et de s'épanouir dans leur situation de grossesse. L'aide varie selon les besoins de la jeune femme. Si la problématique vous intéresse et que vous avez quelques heures à donner, appelezmoi. Lise Flamand: 547-5423.

> Lise Flamand 3806, rue de l'Auvergne Jonquière, QC G7X 7Z5 Tél.: 547-5423



PLOMBERIE ARMAND TREMBLAY INC.

SHIPSHAW (QUÉBEC) GOV 1VO, tél.: 542-9223

- Plomberie
- Chauffage
- Ventilation
- Énergie solaire
- Appels de service

ALAIN TREMBLAY, propriétaire

RÉS.: 542-9223





Des souhaits particuliers

par Diane L. Tremblay

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

- FRANCHESCA, enfant de Nancy Villeneuve et de Henri Blackburn;
- MARIE-JOSÉE, enfant de Hélène Gilbert et de Denis Girard;
- MARC, enfant de Marlène Gagné et de Gabriel Boily.

Félicitations à ceux et celles qui se sont unis devant les hommes et le Père:

- JOHANNE TROTTIER, fille de Pierrette Savard et de Laurence Trottier de la paroisse, et LOUIS SAVARD, fils de Thérèse Brousseau et de Michel Savard de la paroisse. Le mariage a eu lieu le 13 mai dernier.
- Félicitations à MONSIEUR et MADAME LAURENT BOIVIN qui représenteront la paroisse lors de la Fête des couples jubilaires de la Zone pastorale de Jonquière le 27 mai prochain. FÉLICITATIONS!

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

- MONSIEUR LUDOVIC PERELMAN, époux de dame Madeleine Bélanger de la paroisse. Il habitait notre municipalité depuis le 1^{er} avril 1989.
- MONSIEUR JOSEPH LAVOIE, il était le père de madame Lyne Lavoie (Bernard Comeau) de la paroisse.
- MADAME JEAN-MARIE LAVOIE, elle était la belle-soeur de monsieur Marcel Lavoie de la paroisse.
- MADAME OBÉLINE MASSÉ, mère de monsieur Arthur Desjardins de la paroisse.



 - ASSELIN (BENOÎT) - Est décédé à l'hôpital de Chicoutimi le 7 mai 1989, à l'âge de 5 ans et 4 mois, Benoît Asselin fils de dame Hélène Côté et de M. Bernard Asselin, demeurant au 4360, rue Mathias, Shipshaw.

Diane L.-Tremblay 547-0716

Partenaire dans l'histoire et le développement.





Billet de tendresse

DRING! DRING! DRING!

Pour quelques personnes dont le téléphone ne "dérougit" jamais et qui le décrochent pour avoir un peu de paix... des centaines d'autres le fixent avec angoisse dans l'espoir qu'il se réveille!

Le téléphone "trop sage" devient déroutant, angoissant, frustrant... comme une carte géographique muette n'informant nullement le voyageur égaré. Il devient source de questions:

- Est-il possible que personne ne ressente le goût de me parler?
- Est-il possible que personne n'ait quelque chose à me dire?
- Cela se peut-il que, depuis des jours trop nombreux hélas! -, aucune place ne m'ait été réservée dans les pensées de ceux que j'aime?

Le téléphone, alors objet inutile, devient un reproche perpétuel qui augmente le sentiment désagréable de solitude.

Pourquoi ne pas l'utiliser soi-même au lieu d'attendre un appel, pensezvous? C'est si facile!

Mais au fil des jours, un même scénario s'est répété tant de fois qu'il a aboli l'envie de le faire. Tendre la main, composer soi-même un numéro: la sonnerie se répercute plusieurs fois à l'autre bout du fil sans que personne ne soit là pour l'accueillir! Essayer un deuxième numéro: c'est la voix du même répondeur d'hier, d'avant-hier et d'avant-avant-hier, qui assure qu'on rappellera! Enfin, au troisième essai, la conversation n'est hélas pas bien longue car lorsque le sentiment de déranger un horaire trop bien planifié se fait de plus en plus évident, les idées s'embrouillent et on n'a plus rien à dire...

Le récepteur téléphonique, encore tout chaud des espoirs chaleureux qu'il vient d'éteindre, plonge la personne dans un isolement plus profond encore. Et pourtant, elle aimerait tant communiquer avec quelqu'un!

- Dring! Dring! Dring!
- Allo!???
- Bonjour! Comment ça va?

Une ondée de soleil vient tout-à-coup s'installer comme mille lumières scintillantes. Une personne - ami, connaissance, membre de la famille, voisine, etc. - a pensé à téléphoner, quelle merveille! C'est la voix qui se fait entendre au creux de l'oreille. Dans le brou-ha-ha de ses activités, cette personne a fait une trève: elle réserve un instant pour venir s'enquérir de ce que je fais, de ce je pense, de ce que je ressens. Comme un clin d'oeil, elle photographie l'instant présent de mon être. Je peux lui communiquer ma joie, divulguer mes craintes, évoquer mes souvenirs, esquisser mes espoirs, transmettre une invitation, formuler un projet, révéler une intuition qui me trotte depuis longtemps dans la tête.

Ah! recevoir un coup de téléphone sans autre raison que de prendre des nouvelles et d'établir un contact humain: **quel grand bonheur** pour la personne isolée entre les quatre murs de sa maison, abrutie par un téléviseur criard, étourdie par des pensées qui tournent sans cesse, comme un carrousel.

Un téléphone "gratuit", c'est un cadeau d'anniversaire à chaque fois! C'est un lien rempli de tendresse qui relie deux mondes! C'est l'assurance que malgré l'âge, les limites, quelqu'un prend la peine de penser à quelqu'un d'autre et de l'écouter!

Voilà pourquoi, le BONJOUR QUOTIDIEN du Centre du Mieux-Vivre bouillonne de tant de tendresse. C'est une idée formidable toute empreinte de délicatesse, d'humanité; c'est une source de joie et de sagesse. En apprenant que ce service sera bientôt offert, j'ai réalisé qu'il deviendra pour plusieurs - autant pour ceux qui appellent que pour ceux qui recevront l'appel - le véhicule de l'amitié.

Je dédie ce Billet de Tendresse à tous ceux et celles qui deviendront **les champions et championnes de la communication** et qui briseront ainsi les murs épais et grisâtres de l'isolement. Prendre le temps d'écouter l'autre. Savoir lui raconter les multiples événements anodins que tisse le fil des jours... Ça c'est super! Le téléphone se découvre une vocation particulière: il devient un instrument de partage. Et, on le sait, ce qui est partagé, garde longtemps sa saveur typique de TENDRESSE.

MiDi



Saviez-vous que...

par Jacques Gravel

Le samedi soir 29 avril se tenait au Centre communautaire une soirée récréative d'un caractère un peu spécial: la soirée reconnaissance des bénévoles de Shisphaw.

Un peu plus de trois cents personnes avaient répondu à la charmante invitation du Conseil municipal et, laissezmois vous le dire, le sourire accompagnait tous les convives, ainsi que tous les invités. Messieurs le Curé ainsi que Jacques Cayer (le père de plusieurs "Tarlais") ont su chacun à sa façon intéresser l'auditoire... Monsieur le Curé eut même droit à une ovation digne des plus grands de ce monde.

Bien sûr, une telle soirée coûte des sous aux contribuables et puis après... Enlevons tous les bénévoles qui donnent temps, et bien souvent argent, de la municipalité et vous verrez alors ce qu'il en coûte vraiment de reconnaître ses bénévoles: plus de bibliothèque, plus de Scouts, plus de chorale, plus de Société horticole, plus d'AFÉAS, plus de marquilliers, plus de club de l'Âge d'or et j'en passe et j'en passe...

Vous comprendrez, j'en suis convaincu, que les gens au coeur généreux sont une richesse inestimable pour une collectivité et que quiconque est en mesure de reconnaître d'une façon ou d'une autre leur participation au mieux-être de la population est à mon sens un excellent administrateur du bien communautaire...

Merci beaucoup à toutes et à tous les employés de la municipalité, au Conseil municipal avec Réjean en tête, nous avons passé une magnifique soirée...

-0 - 0 -Dernièrement, je m'entretenais avec Yvan Côté notre chef pompier de toutes les beautés de la vie; la nature, les fleurs, le camping, le bon vin rouge (Yvan en boit un litre très facilement avec une petite salade et quelques biscottes...) lorsque tout d'un coup, sans m'y attendre, Yvan, notre chef pompier, m'avoua qu'il caressait un rêve depuis de nombreuses anées: faire du NUDISME!!! eh oui! vous avez bien lu, DU NUDISME...

Pour un pompier, tu conviendras que c'est plutôt osé que je lui dis... Ben non, s'empressa-t-il de répondre, la seule chose qui sera différente, c'est que dorénavant dans un feu mes pompiers me diront tu te promènes nu-chef!!!

-0-0-Demandez donc à Robert Simard, quand vous le verrez, ce qu'il fait lorsqu'il manque de pain le dimanche matin. Fort probablement qu'il vous répondra: "Comme tout le monde j'en emprunte chez le voisin."

Réponse on ne peut plus normale, n'est-ce pas! Ah oui! j'oubliais, Robert est boulanger de son métier...

-0-0-Petit jeu pas trop compliqué: Trouvez la ou les fautes de français et ensuite où il est possible de retrouver ces deux phrases dans la municipalité.

> PNEUS USAGÉES À VENDRE. QUATRE PNEUS POSER BALANCER.

La ou le gagnant ne recevra absolument rien en cadeau!!!

PETITES ANNONCES

POUR VOS PETITS ANNONCES, CONTACTEZ:

Secteur Nord:

Aline James 4110, St-Mathias Tél.: 547-0143

Secteur Sud:

Gaby Olivier 3640, rue St-Léonard

Tél.: 547-3186

Dame offre ses services pour garder un enfant à son domicile près du dépanneur Accommodation St-Léonard. Tél.: 542-0948.

Dame recherche gardienne pour 2 enfants, du lundi au vendredi, à son domicile, secteur St-Léonard. Durée 2 mois. Tél.: 542-0507.

Offre de services pour travaux extérieurs de printemps. Semaine après 18 heures et fins de semaine. Pour informations, Martin et Martin, au 542-5138 ou 542-9403, aux heures de repas.



Nouvelle consultante pour les cosmétiques Lady Finelle pour le secteur Shipshaw.

> Marlène Néron: 672-2712

VENTE DE GARAGE: au 4080, rue Mathias, Shipshaw. Ex.: équipement de golf, lits d'enfants, etc., Mme R. Gravel: 542-7926.

À VENDRE: 1 couchette en bois avec matelas, pour enfant de 0 à 31/2 ans. Très propre. - 1 chaise-haute chromée. Téléphonez après 17 heures à 542-9860.

À VENDRE: • Toiles horizontales en aluminium (48" X 24"), (15" X 48"): couleur amande, 30 \$ ch. 3 blanches et 3 vert forêt, 30 \$ ch. • Bicyclette pour dame, 10 vitesses, de marque "Tour du Québec", blanche, 50 \$ • Caméra 35 mm, "FUJICA", NEUVE, 50 \$ • Ensemble en cuir pour dame, comprenant veste blousante et pantalon, couleur grise, grandeur 7 ans, très mode, 300 \$, discutable. Tél.: 542-8545 (soir), 699-3031 (jour).

À QUI LA CHANCE? Chalet (chasse, pêche, motoneige) 16'X24', isolé, tout équipé au propane, cabanon, quai (8' X 32'), eau, etc. Meublé entièrement. Prix: 19500\$, lac La Boiteuse, ZEC La Boiteuse. Tél.: 542-5146 (rés.) ou 699-3094 (bur.).

BONNE AFFAIRE: Projecteur Bell & Howell, Multimotion 1623, film R⁸ et S⁸ (2 films gratuits), valeur totale 200 \$ (discutable). Tél.: 542-5146 ou 699-3094.



CONCEPTION GRAPHIQUE &

CONCEPTION ASSISTÉE 🎍

TRAVAUX DE PRESTIGE &

IMPRESSION COMMERCIALE &

FORMULE CONTINUE &

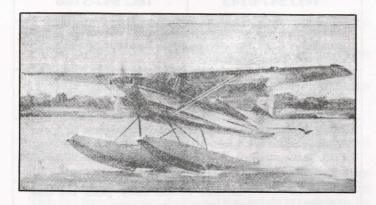
PHOTOCOPIE PLUS PHOTOCOPE ET PAPIER IMPROPLUS 4

2223, rue Richard, C.P. 127, Jonquière, QC G7X 7V9 Tél.: (418) 542-0381 Fax: (418) 542-5862



Souvenances d'ici

pour Marcel Lavoie



Saviez-vous chères Shipshoises et chers Shipshois qu'il n'y a pas tellement longtemps, notre municipalité était le siège social d'une compagnie d'aviation? Pour les plus jeunes, c'est assez normal de ne pas être au courant, mais pour les plus âgés, la compagnie Gagnon Air Service, ça vous dit quelque chose...? Si vous le voulez bien, reconstituons sa petite histoire.

Le 8 août 1954, devant plusieurs centaines d'invités massés à la base aérienne de St-Léonard de Shipshaw, M. l'abbé Jean-Baptiste Savard procédait à la bénédiction des avions de Gagnon Air Service Itée.

Gagnon Air Service est une société canadienne française et saguenéenne fondée en 1946 par un groupe d'hommes d'affaires de la région du Saguenay dont M. Adrien Gagnon, de Chicoutimi, est le président,

Après des débuts modestes, celle-ci entretien maintenant un service de transport aérien de marchandises et de passagers dans tout le Nord-Ouest de la province de Québec, jusqu'aux confins même de la côte du Labrador.

Ce service public est assuré par deux avions Horseman et un avion plus léger le Cessna 180. Des pilotes expérimentés ayant plusieurs milliers d'heures de vol à leur actif sont en charge des avions. Depuis le début des opérations de cette entreprise aucun accident grave n'est à déplorer: 600 000 livres de marchandises ont été livrées et plus de 1 500 passagers sont montés à bord et ont été transportés dans différents endroits de la province comme dans les centres les plus reculés.

Les activités de ce service de transport aérien sont très variées: transports en forêt des ingénieurs forestiers et miniers, arpenteurs-géomètres, prospecteurs, trappeurs, etc. Service de protection des feux de forêts, service de relais entre les stations météorologiques, collaboration en cas de recherches, transport de touristes, pêcheurs, chasseurs, etc.,

Au cours de l'année 1953 seulement, ces avions ont parcouru une distance de 118 000 milles enregistrant plus de 1 200 heures de vol. Un autre fait intéressant à souligner: en cas d'urgence, tout est annulé et les pilotes se portent immédiagement au secours d'une personne blessée ou malade, dans un lieu où il n'y a pas d'autres moyens de communication; il en est de même lorsqu'ils ont à répondre à un appel pour les feux de forêts. Lors de la bénédiction, le 8 août 1954, la compagnie Gagnon inaugurait ses nouveaux hydravions Beaver. Le gros avantage de ces nouveaux appareils réside en leur capacité de pouvoir décoller et amerrir sur un plan d'eau réduit. Le mécanicien-chef de la firme est un vétéran de la Dernière Guerre, M. R. Savard.

Parmi les invités, on remarquait messieurs les maires de la municipalité de Shipshaw et de la paroisse St-Jean-Vianney de Shipshaw, MM. Gonzague Côté et Eugène Murdock, et leur dame, M. Maurice Moreau, chef de district du ministère des Terres et Forêts, J.-A. Brochocki (I.F.) de la compagnie Price, Paul Trudeau assistant-gérant de la Banque de Montréal de Chicoutimi, R. Wood (I.F.) de l'Alcan d'Arvida, W.G. Wood (I.F.) de New York, Jules Sylvain, pharmacien de Jonquière.

Je ne sais pas la raison pour laquelle cette compagnie a cessé d'exister, ni en quelle année elle a cessé d'opérer. S'il y avait quelqu'un qui pouvait me renseigner, je me ferais un plaisir d'informer nos lecteurs.

RÉGATES À SHIPSHAW

Shipshaw a connu ses heures de gloire avec des régates très courues à l'époque.

On pouvait lire dans Le Soleil du 9 août 1954: "Que des régates pour voiliers sont tenues dimanche matin le 8 août sous un ciel très serin. La première place est allée au duo formé de Mlle H. Remsaith et de M. J. Barber qui a couvert la distance en 40 minutes et 30 secondes obtenant 6.7 points. Toutes les embarcations étaient de la classe "Penguin". Les points s'accumuleront d'une course à l'autre.

D'ailleurs, les 13 et 14 août 1955 prochains, il y aura des régates sous les auspices des Cadets de la Marine d'Arvida. Ce serait là le début des régates annuelles qui mettraient en jeu le fameux trophée McColl-Frontenac, emblème canadien du Championnat de vitesse sur l'eau.

Les coureurs qui prendront part à ces régates viendront des grands centres canadiens et américains tels que Masseno, Agdenberg, Kingston, Windsor, Montréal, Ottawa, Sorel, Québec, etc. Ces régates seront commandées par le Capitaine J.-A. Legault de la Commodore Boating Association. Les concurrents seront au nombre de trente-cinq.

Les concours seront sanctionnés par la Canadian Boating and Racing Association dont le siège est à Toronto."

Voilà chers lecteurs, comme quoi en 1954 et 1955, il y avait passablement d'activités marines dans Shipshaw. Autres temps, autres moeurs...

Je vous laisse avec cette pensée de H.D. Thoreau:

"Le printemps est une expérience de l'immortalité."

À la prochaine

Marcel Lavoie

