



Volume 150

Votre conseil en bref

Adoption du règlement d'emprunt Parc industriel

Le conseil a adopté le règlement # 2013-182 décrétant une dépense de 424 233\$ et un emprunt de 424 233\$ pour des travaux de prolongement des infrastructures du parc industriel.

Programme d'aide à l'amélioration du réseau routier municipal (PAARRM)

Le ministère des Transports a octroyé un montant subventionné de 15 000 \$ inhérent aux travaux d'amélioration du réseau routier municipal sur le rang Haut-St-Olivier, rang Haut-St-Jacques, route Laplante, route Lehoux et la rue des Cèdres totalisant des dépenses de 91 585,67 \$;

Autorisation de paiement avenue Principale – Décompte #3

Les membres du conseil ont autorisé le paiement du décompte #3 des travaux de réfection de la rue Principale au montant de 329 572,69 \$.

Appropriation de montant – Piscine municipale

Un montant de 80 000 \$ approprié au fond de roulement sera remboursé en part égale sur 5 ans, un montant supplémentaire de 80 000 \$ approprié à même le surplus non-affecté pour le paiement de la piscine municipale. Le montant manquant sera couvert à même le budget de fonctionnement.

Conducteur temps plein d'équipements de déneigement

Il a été résolu d'engager M. Vincent Lapointe comme travailleur saisonnier à temps plein pour le déneigement des rues municipales pour la saison hivernale 2013-14.

Résultat d'ouverture des soumissions – Prolongement du Parc industriel

Les membres du conseil retiennent l'offre de _____ pour le prolongement de la rue du Parc industriel et la construction de la rue des Mélèzes au prix de XXX \$ avant taxes conditionnelle à l'approbation du règlement d'emprunt #2013-182 par le ministère des finances, ou dans le cas de délais juger trop long par le Conseil municipal, d'une résolution venant préciser les montants à approprier pour l'exécution des travaux.

Entretien route Fermanagh

Le prix facturé à la Municipalité de Saint-Sylvestre pour l'entretien de la route Fermanagh (2 km) pour l'hiver 2013-2014 sera 4 600 \$ du km pour un total de 9 200 \$ et ce, selon les conditions stipulées dans l'entente signée le 15 novembre 1999.

Déneigement cour de l'église

Les membres du conseil ont résolu de donner un montant de 1 100 \$ à la Fabrique pour défrayer une partie des coûts du déneigement de la cour d'église pour la saison hivernale 2013-2014 et que la municipalité sablera la cour de l'église en même temps que les rues du village pour la période hivernale 2013-2014.

Demande de dérogation mineure - lot 3 582 038

Le Conseil municipal a accepté la demande de dérogation mineure concernant le lot 3 582 038 , soit l'implantation d'un stationnement en façade du logement projeté conditionnelle à la création du double logement.

Notez que ce conseil en bref est un résumé des minutes du procès verbal. Il n'a aucune valeur légale.

Le 7 novembre 2013

**Prochaine réunion de
votre conseil municipal:
Lundi 2 décembre 2013**

Dans ce numéro :

CLINIQUE MÉDICALE NB	2
CARDIO PLAISIR FAMILLE	3
BILAN FDCN	3
LES ALPAGAS DE CHEZ-NOUS	4
	4
CERCLE DES FERMÈRES	5
ANIM'ACTION	5
LES POMPIERS DISENT MERCİ	6
CLINIQUE DE VACCINATION	6
TEL-ÉCOUTE	6
PRÉVENTION INCENDIE	7
CHRONIQUE ÉCOLOGIQUE	8

SOYEZ PRÉSENTS, RESTEZ INFORMÉS!

Les membres du Conseil invite la population à assister aux séances du Conseil afin que vous puissiez participer, entendre et comprendre les différents sujets traités dans votre milieu.

Être informé de la vie municipale est le meilleur moyen d'être satisfait des décisions prises par les élus.

Tous les 1er lundis du mois, c'est un rendez-vous.

AVIS PUBLIC

AVIS PUBLIC EST DONNÉ

AUX PERSONNES HABLES À VOTER AYANT LE DROIT D'ÊTRE INSCRITES SUR LA LISTE RÉFÉRENDAIRE

1. Lors d'une séance ordinaire du conseil tenue le 4 novembre 2013, le conseil municipal de Saint-Elzéar a adopté le règlement numéro 2013-182 décrétant une dépense de 424 233\$ et un emprunt de 424 233\$ pour des travaux de prolongement des infrastructures du parc industriel : voirie, aqueduc et égouts ainsi que la construction d'une nouvelle voie.
2. Les personnes habiles à voter ayant le droit d'être inscrites sur la liste référendaire de la municipalité peuvent demander que le règlement numéro 2011-161 fasse l'objet d'un scrutin référendaire en inscrivant leurs noms, adresse et qualité et en apposant leur signature dans un registre ouvert à cette fin après avoir présenté une preuve d'identité. Ce règlement vise l'ensemble du territoire de la municipalité.
3. **Une assemblée publique de consultation** aura lieu le 13 novembre 2013, à 19 h, à la Salle du Conseil, située au 707, avenue Principale à Saint-Elzéar.
4. **Le registre sera accessible de 9 heures à 19 heures** le 27 novembre 2013, au bureau de la municipalité de Saint-Elzéar, situé au 672, avenue Principale, Saint-Elzéar (Québec), G0S 2J0.
5. Le règlement peut être consulté au bureau de la municipalité du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30.

Les conditions pour être une personne habile à voter ayant le droit d'être inscrite sur la liste référendaire de l'ensemble de la municipalité sont décrites sur l'avis public affiché au bureau municipal ou à l'église.

LES ALPAGAS DE CHEZ-NOUS

Si on vous avait dit qu'un jour des alpagas s'établiraient dans le village de Saint-Elzéar sur le rang St-André. Vous auriez répondu : des quoi?... qui voudrait habiter à l'autre bout du village?

« Alpagas des Appalaches » a débuté ses opérations en mai 2011 en introduisant des visites à la ferme et en proposant des produits d'alpaga à sa boutique à la ferme. Aujourd'hui, « Alpagas des Appalaches » compte 16 alpagas, des installations touristiques diversifiées, une boutique à la ferme bien établie, un site internet qui fait jaser, une visibilité élargie à travers le Québec et des milliers de visiteurs annuellement. Mais pourquoi autant d'intérêts pour l'alpaga?

Les alpagas sont principalement élevés pour leur toison aux caractéristiques extraordinaires. Jusque-là encore méconnue, la **fib**re d'alpaga est la deuxième plus douce après la soie, plus chaude que celle du mouton, elle est **hypoallergène** et surtout **elle ne pique pas**. La boutique à la ferme « Les Amis des Alpagas » vous offre aujourd'hui une grande variété de produits transformés tels que bas, pantoufles, chandails, tuques, foulards, articles de maison, vêtements confortables, idées cadeaux et bien plus encore.

Les propriétaires Hélène Alain et David Gosselin souhaitent vous convier à un événement spécial « **Les alpagas de Chez Nous !** » où vous pourrez magasiner parmi des milliers d'articles en alpaga. Le tout offert en priorité aux gens de Saint-Elzéar ! Venez les visiter et profitez en pour magasiner vos cadeaux pour la

Événements à ne pas manquer :

8-9-10 novembre 2013
Les alpagas de Chez Nous!
927 rang St-André
St-Elzéar de Beauce

30 novembre au 8 décembre 2013
Les alpagas au centre-ville!
241 Avenue du Collège
Sainte-Marie de Beauce



Pour plus d'informations, visitez leur site web : www.alpagasdesappalaches.com ou communiquez avec eux par téléphone au 418-387-6334

CERCLE DES FERMIERES

La prochaine réunion du Cercle des Fermières aura lieu le 20 novembre 2013 à 19h30 au Centre communautaire. Nous aurons une invitée. N'oubliez pas d'apporter votre sondage complété. Nous prendrons les présences pour le souper de Noël qui aura lieu le 11 décembre 2013. Votre comité vous attends en grand nombre.



Fleurons d'Or

▲ Activités à venir:

27 novembre: On fête la Ste-Catherine à la Salle des Fleurons d'Or à 13 h 30

15 décembre: Brunch familial avec l'arrivée du Père Noël.

Des cadeaux seront remis aux enfants de 8 ans et moins accompagnés de leurs parents ou grands-parents.

Coût : 8 ans et moins : **gratuit**
9 ans à 11 ans : **7,00 \$**
11 ans et plus : **13,00 \$**

Merci de votre encouragement. Tous sont les bienvenus, même ceux et celles qui n'ont pas d'enfants. On garde notre cœur jeune.

Information et réservation :

René Paris, président 418 387-5221
Denise M. Guay, secrétaire 418 387-2209

Les Pompiers remercient

À l'occasion de la fête de l'Halloween, les pompiers ont distribués des friandises aux jeunes collecteurs durant la soirée du 31 octobre. Au nom des pompiers, nous remercions:

- les Fermières de Saint-Elzéar
- Dépanneur Ly-Co
- Alimentation & Abattoir Vallée
- Maxi
- Super C



GRUPE DE GESTION DU STRESS

C'est quoi le stress? Qu'est-ce qui me cause du stress? Comment y réagir ? Ce que nous pouvons faire pour nous sentir mieux. Nous pratiquons plusieurs façons de se relaxer.

Du 4 février au 25 mars 2014.
De 19h00 à 21h00.

Pour vous inscrire :
Maison de la Famille Nouvelle-Beauce au
418-387-3585
Coût : 20\$



ANIM'ACTION

Ateliers pour les parents et les enfants de 0-5 ans axé sur le développement global de l'enfant. Offrez-vous la chance de venir rencontrer d'autres parents pour discuter de votre quotidien.

- ◇ Éveil à la lecture
- ◇ Espace d'échanges entre parents
- ◇ Volet activités parents-enfants
- ◇ Activités de stimulation enfants
- ◇ Animation

Lieu: Salle des Loisirs de St-Elzéar
Quand: Tous les mercredis aux 2 semaines
Mois de novembre: 6 et 20 novembre
Mois de décembre: 4 et 18 décembre

On vous attend!
418-387-3585

GRATUIT !
Une collaboration de:

Maison
de la Famille
Nouvelle-Beauce

Unir pour
grandir en
Nouvelle-
Beauce

« CARPE DIEM:
Cueille le jour
(profites de
l'instant présent »

- Proverbe latin

Centre médical de La Nouvelle-Beauce



Centre médical
de La Nouvelle-Beauce

Après 4 mois d'opération, le Centre médical de La Nouvelle-Beauce a présenté son compte-rendu ainsi que les améliorations importantes pour mieux servir la population.

Depuis le 3 juin, le Centre médical de La Nouvelle-Beauce est en opération. Les 3 premiers mois ont été difficiles avec de nombreux inconvénients pour la population. La direction remercie sa clientèle pour sa patience. Ce fût une transition très complexe pendant la période de vacances, le déménagement et la fusion des 3 cliniques. Les patients ont dû s'adapter aux nouvelles façons de faire. Au cours du dernier mois on a pu constater une nette amélioration de nos services, particulièrement au sans rendez-vous où nous avons presque doublé le nombre de patients. À noter que la période de rodage et l'informatisation de tous les dossiers médicaux prendra une année complète.

Nouveau médecin, Dre Vanessa Quesnel

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que le Centre médical de La Nouvelle-Beauce accueille une nouvelle docteure au sein de son équipe, Dre Vanessa Quesnel, originaire de Gatineau. Le Centre médical est heureux de constater que son travail de recrutement porte fruit. Considérant qu'au cours des 20 dernières années nous n'avions pas eu de relève en Nouvelle-Beauce, voilà qu'en 18 mois, grâce au projet du Centre médical de La Nouvelle-Beauce, le recrutement de 4 nouveaux médecins et une infirmière praticienne spécialisée permet de servir la population.

Liste d'attente pour un médecin de famille

Doénavat, les résidents de 9 municipalités ayant adhéré au projet du Centre médical peuvent s'inscrire sur une liste d'attente pour accéder à un médecin de famille via le Guide d'accès. Formulaire disponible sur le nouveau site wb du CSSS Alphonse-Desjardins <http://www.csssalphonsedesjardins.ca>.

Clinique du Sommeil au centre médical

À compter du 1er novembre, Unimédic clinique du sommeil offrira ses services au centre médical. Pour prendre rendez-vous, veuillez contacter Unimédic au 1-855-696-1255

Campagne de financement

La campagne de financement du Centre médical de La Nouvelle-Beauce est toujours en cours et progresse bien. Si vous n'avez pas eu l'opportunité de faire un don, vous pouvez utiliser une des trois options suivantes: voir notre site web www.centremedicalnb.com; prendre un formulaire dans une de nos cliniques; rencontrer l'un de nos bénévoles ou téléphoner au 418-387-2424. N'oubliez pas qu'un don vous donnera un crédit d'impôt d'environ 50 %.

Un merci particulier à toute l'équipe du centre médical et à tous les donateurs. Les scpetiques seront confondus. L'avenir semble prometteur pour le recrutement de médecins et un meilleur service de première ligne pour la population de la Nouvelle-Beauce.

RAPPORT DU MAIRE RICHARD LEHOUX SUR LA SITUATION FINANCIÈRE DE LA MUNICIPALITÉ DE ST-ELZÉAR

Présenté en séance régulière le 4 novembre 2013

Membres du Conseil municipal, citoyens et citoyennes contribuables de la Municipalité de Saint-Elzéar,

Conformément à l'article 955 du code municipal, je vous fais rapport sur la situation financière de notre municipalité.

Ce rapport doit obligatoirement traiter des éléments suivants :

1. Les états financiers de la municipalité au 31 décembre 2012.
2. Le dernier rapport de l'auditeur indépendant pour l'année financière terminée le 31 décembre 2012.
3. Le dernier programme triennal d'immobilisations 2013-2014-2015.
4. Les indications préliminaires quant aux états financiers de l'exercice en cours.
5. Les orientations générales du budget à venir et du prochain programme triennal d'immobilisations 2014-2015-2016.
6. L'endettement de la municipalité.
7. La liste détaillée des fournisseurs avec lesquels la Municipalité de Saint-Elzéar a conclu des transactions totalisant plus de 25 000 \$ dans la présente année.
8. La rémunération accordée aux élus.
9. Budget 2014
10. Conclusion

1. LES ÉTATS FINANCIERS AU 31 DÉCEMBRE 2012

Je vous présente, dans le tableau qui suit, l'état au 31 décembre 2012 des activités financières de la Municipalité de Saint-Elzéar.

Municipalité de Saint-Elzéar	
Revenus	2 720 899 \$
Dépenses de fonctionnement	2 601 819 \$
Excédent de fonctionnement avant affectations	119 080 \$
Conciliation à des fins fiscales	150 624 \$
Excédent net de l'exercice	269 704 \$
Surplus accumulé	253 209 \$

2. LE RAPPORT DE L'AUDITEUR INDÉPENDANT

Les états financiers 2012 de la municipalité ont fait l'objet d'un audit par Micheline Nadeau, CA inc. Selon les commentaires émis dans une correspondance accompagnant le rapport financier, les états donnent dans tous leurs aspects significatifs, une image fidèle de la situation financière de la municipalité de Saint-Elzéar au 31 décembre 2012, ainsi que des résultats de leurs activités, de la variation de leurs actifs financiers nets et de leurs flux de trésorerie pour l'exercice lu à cette date, conformément aux normes comptables canadiennes pour le secteur public.

3. LE DERNIER PROGRAMME TRIENNAL D'IMMOBILISATIONS 2013-2014-2015

Les principales réalisations de l'année 2013 sont :

- a. Réfection Rue Principale;
- b. Réfection et pavage Haut St-Thomas;
- c. Pavage Haut St-Jacques;
- d. Réfection du pont Haut St-Jacques;
- e. Recherche en eau
- f. Revitalisation du Sacré cœur;
- g. Construction de la piscine municipale et son bâtiment de service
- h. Réfection de la croix lumineuse;
- i. Poursuite des mesures de prévention contre l'incendie dans les résidences et mise à jour des plans d'intervention pour les commerces et les industries;
- j. Formation des pompiers;
- k. Réfection majeure d'un camion de déneigement;
- l. Réfection des pompes et du panneau de contrôle du réservoir municipal;

4. LES INDICATIONS PRÉLIMINAIRES QUANT AUX ÉTATS FINANCIERS DE L'EXERCICE EN COURS

Malgré tous les impondérables et les nombreux travaux entrepris cette année, les prévisions budgétaires de 2013 devraient respecter le budget.

5. LES ORIENTATIONS GÉNÉRALES DU BUDGET 2014

Le conseil municipal entend poursuivre les évènements actuels tout en maintenant un entretien adéquat des routes, des bâtiments municipaux et des services d'aqueduc, d'égout, d'incendie, à savoir :

- a. Poursuite de la formation des pompiers et officiers;
- b. Poursuites des mesures de prévention contre l'incendie dans les résidences et mise à jour des plans d'intervention pour les commerces et industries;
- c. Disposition des boues des bassins d'épuration;
- d. Développement du parc industriel;
- e. Agrandissement du réservoir d'eau potable;
- f. Réfection d'une partie du rang Bas-Ste-Anne
- g. Réfection de la rue des Prés
- h. Pavage du prolongement de la rue des Pionniers

6. L'ENDETTEMENT DE LA MUNICIPALITÉ

Au 31 décembre 2012, la dette à long terme de la municipalité de Saint-Elzéar se chiffrait à 3 548 785 \$ qui se répartit comme suit :

	Municipalité	MRC	Total
Endettement total	3 159 804 \$	388 981 \$*	3 548 785 \$
Dette per capita (2 163 hab.)	1 461 \$	180 \$	1 641 \$

*Site du Centre régional de gestion des déchets : 100 %

7. LISTE DES ACHATS COMPORTANT UNE DÉPENSE DE PLUS DE 25 000 \$ DU 1ER NOVEMBRE 2012 AU 31 OCTOBRE 2013

Fournisseurs	Services	Montant
CONSTRUCTIONS GUY TURMEL & FILS INC.	Bordures et asphalte Pavillon piscine	37 899.80 \$ 100 156.78 \$
PAVAGE L.G. F. INC.	Rapiéçage mécanisé	28 621.88 \$
LES CONSTRUCTIONS EDGUY INC.	Achat d'un souffleur	34 492.50 \$
R.C. ROY INC.	Matériel de remplissage	35 062.26 \$
GROUPE ULTIMA INC.	Assurance générale	44 898.00 \$
PHILIPPE GOSELIN ET ASSOCIES	Huile à chauffage	28 211.05 \$
EXCAVATIONS BRUNO TURCOTTE INC.	Haut St-Thomas Travaux divers	28 770.40 \$ 22 706.65 \$
DESJARDINS	Paiement d'intérêt	111 548.81 \$
SERVICES SANITAIRES D.F. DE BEAUCE	Collecte de matières résiduelles	53 767.00 \$
GESTION LAPLANTE & FILS INC.	Achat de terrain – Parc industriel (2/5)	64 000.00 \$
ROCHE LTÉE, GROUPE CONSEIL	Honoraires – réservoir Honoraires – rapport PIQM Devis technique – Piscine Honoraires – étude prolong. Réseau d'aqueduc Rue Principale	11 566.49 \$ 2 989.35 \$ 5 633.78 \$ 4 369.05 \$ 55 013.66 \$
FILTRUM INC.	Poste de surpression (rue des Cèdres)	100 362.82 \$
PISCINES SOUCY INC	Piscine municipale	141 403.91 \$
LES ENTREPRISES LEVISIENNES INC.	Pavage route Cyr	169 834.18 \$
PAVAGES ST-LAURENT LTEE	Pulvérisation et pavage Haut-St-Jacques Pavage Haut St-Thomas	33 640.09 \$ 140 261.28 \$
GIROUX ET LESSARD LTÉE	Rue Principale (Partiel)	660 472.24 \$
BANQUE NATIONALE FINANCIÈRE	Paiement d'intérêt	35 068.33 \$
MRC	Quote-part (incluant inspection) Enfouissement des ordures Collecte sélective Vidange de fosses sceptiques Logiciel GONET	210 915.00 \$ 97 579.91 \$ 26 010.51 \$ 11 590.00 \$ 2 186.02 \$
HYDRO-QUÉBEC	Électricité bâtiment général	30 809.73 \$

8. LE TRAITEMENT DES ÉLUS MUNICIPAUX

Conformément à l'article 17 de la Loi sur le traitement des élus municipaux, je vous présente la rémunération des membres du conseil municipal en 2012:

	Rémunération	Allocation	Total
Maire	8 871 \$	4 435 \$	13 306 \$
Conseillers	2 957 \$	1 478 \$	4 435 \$
Préfet MRC	27 638 \$	13 819 \$	41 457 \$

9. BUDGET 2014

Le budget 2014 sera adopté lors d'une séance spéciale qui se tiendra en décembre 2013. La date vous sera communiquée par le biais de l'Info-Muni et d'un avis public. Je vous invite fortement à venir nombreux pour assister à cette séance afin de connaître les orientations financières 2014 de votre Conseil municipal.

10. CONCLUSION

Chère concitoyenne, cher concitoyen,

Je tiens à vous remercier de partager avec les membres de votre conseil municipal vos idées et vos suggestions d'améliorations. Même si elles ne se réalisent pas immédiatement, elles tracent la voie à une réflexion qui profitera à toutes et à tous.

Comme les projets sont nombreux dans la municipalité et que des choix sont à faire, soyez assurés que les membres du conseil ont comme priorité de maintenir un compte de taxes qui tient compte de la capacité de payer des contribuables tout en fournissant des services de qualité et au meilleur coût possible.

Je remercie tous ceux et celles qui ont travaillé au bon fonctionnement de la municipalité : membres du conseil, membres du service incendie, membres des comités : urbanisme, embellissement, bibliothèque, loisirs, Mont-Cosmos et les employés municipaux. Je remercie également tous les groupes communautaires et leurs nombreux bénévoles.

Je souligne également le bon travail de nos conseillers sortants qui ont su représenter leur population dans les règles de l'art. Merci à Jeannine Gilbert Drouin, Marie-Ève Nadeau et à Richard Laplante pour ses belles années. Je souhaite la bienvenue aux nouveaux membres du conseil: Hugo Berthiaume, Shirley McInnes et Joan Morin.

Je souhaite la bienvenue aux nouveaux arrivants et je les invite à participer à la vie communautaire de Saint-Elzéar. J'invite également tous les citoyens à consulter dans les prochaines semaines, le nouveau site internet de la municipalité, au www.st-elzear.ca

Merci à vous, Elzéaraises et Elzéarois de faire de Saint-Elzéar une *MUNICIPALITÉ À VOTRE PORTÉE*.

Le maire
Richard Lehoux

CAPSULE ÉDU-CARDIO PLAISIR FAMILLE

Dans le cadre de notre projet école, nous avons décidé de faire une capsule santé par mois. Nous allons au fil des mois vous entretenir sur différents sujets pour vous aidez à mieux comprendre votre organisme. En espérant que le tout vous plaira et vous aidera à mieux comprendre l'importance de bouger et de se faire attention.

Rappelez-vous, si vous ne trouvez pas de temps pour vous entraîner, vous devrez trouver du temps pour vous soigner !

Le métabolisme de base ou basal correspond à vos dépenses en énergie quand vous êtes au repos. En effet, il faut savoir que le corps dépense des calories pour entretenir et faire fonctionner les organes mais également maintenir sa température.

Le **métabolisme de base** est en fait l'apport calorique minimum qu'il faut avoir pour assurer les fonctions basiques de l'organisme. Lors d'un régime, il n'est pas judicieux de trop baisser l'apport en calories en créant un trop grand déficit. Dans ce cas, le corps a tendance à ralentir le métabolisme ce qui met des bâtons dans les roues à la perte de poids.

Nous n'avons pas tous le même métabolisme de base, il dépend de la taille, du poids et bien sur du sexe. Vous l'avez sûrement déjà constaté, certaines personnes mangent peu et grossissent alors que d'autres mangent comme quatre et ne prennent pas un kilo. Nous ne sommes pas tous égaux devant la nourriture et ceux qui ont un métabolisme rapide et qui n'ont pas à se soucier de leur poids sont vraiment chanceux. Les autres, au métabolisme lent ou normal doivent faire attention pour ne pas finir en surpoids voir obèse.

Il faut aussi savoir que le métabolisme a tendance à diminuer avec l'âge, nos besoins diminuent au fil du temps. On a rarement vu un vieillard manger autant qu'un adolescent en pleine croissance, quoique la vie réserve parfois des surprises.

Comment activer le métabolisme de base ?

Il existe des moyens pour activer le métabolisme de base surtout si ce dernier est trop lent. En fait, plus vous avez de masse musculaire, plus vous dépensez de l'énergie. Un kilo de muscle demande 80 Kcal de plus chaque jour ! Alors oui vous allez devoir gagner du muscle pour activer le métabolisme mais ne vous inquiétez pas, si le poids sur la balance augmente, l'avantage du muscle c'est qu'il prend peu de volume. D'où la phrase : « Je comprends pas, mon poids est stable mais j'ai fondu ! ». Et oui, et la est la solution pour non plus maigrir mais mincir et mincir bien, avec une belle silhouette. Donc voilà, plus vous êtes musclé, plus vous augmentez vos dépenses !

Alors, vous l'avez compris, il faut faire du sport pour être bien musclée ce qui booste le métabolisme basal.

Ajoutez à cela une vie active et des bonnes habitudes alimentaires et la dépense d'énergie provenant des activités physiques sera elle aussi boostée. Derniers conseils, mangez peu mais souvent, évitez les repas copieux le soir, ne sautez pas de repas surtout le petit-déjeuner, soyez actif après un repas et buvez beaucoup d'eau.



Fêtes de Chez Nous

Le 19 Octobre dernier avait lieu l'incontournable soirée des bénévoles. Lors de cette soirée, le comité des Fêtes de Chez Nous était très fier d'annoncer que cette année, le festival a réalisé un bénéfice net de 51 215 \$. Nous voudrions remercier tous nos commanditaires, nos bénévoles ainsi que tous les visiteurs qui ont contribué encore une fois à ce grand succès. Cet argent sera réinvesti dans divers projets de notre municipalité.

Nous tenons à remercier les quatre membres du comité qui terminent leur mandat après trois belles années : le président Julien Nadeau ainsi que Chantale Bilodeau, Julie Bérubé et Ghislain Nadeau. Nous remercions aussi leurs conjoint(e)s pour leurs grands supports.

Le comité de la 35^e Édition 2013 est formé des membres suivants :

Valérie Roy, présidente
Gaétan Drouin, vice-présidente
Karine Bolduc, trésorière
Jocelyn L'Heureux
Nil Auclair
Jean Pouliot
Louise Berthiaume



Pour compléter l'équipe du comité cette année nous accueillons quatre personnes exceptionnelles: **Éric Fortin, Josée Marcoux Bertrand Beaulieu et Amélie Auclair.**

Nous leur souhaitons la bienvenue ainsi qu'à leurs conjoint(e)s.

Ensemble, nous travaillerons à vous offrir un magnifique 35^e festival des Fêtes de Chez Nous. À l'an prochain... On vous y attendra encore en très grand nombre!

VACCINATION CONTRE LA GRIPPE

Centres de santé et de services sociaux

La campagne de vaccination contre la grippe se tiendra du vendredi 1^{er} novembre au jeudi 28 novembre 2013. Le vaccin sera offert sans rendez-vous au CLSC de Sainte-Marie.

CLSC Sainte-Marie		
Jeudi	7 novembre	13 h à 20 h
Lundi	11 novembre	9 h à 16 h
Mardi	12 novembre	13 h à 20 h
Mercredi	13 novembre	9 h à 16 h
Jeudi	14 novembre	13 h à 20 h
Vendredi	15 novembre	9 h à 16 h
Lundi	18 novembre	9 h à 16 h
Mardi	19 novembre	13 h à 20 h

Clinique de dépistage du diabète

Le Club Lions de St-Elzéar, en collaboration avec le Club Lions de Ste-Marie organise la clinique de détection du diabète le 14 novembre 2013 aux Galeries de la Chaudière à Ste-Marie.

Une infirmière sera sur place afin de prendre des test de glycémie à ceux qui se présenteront. Venez confirmer votre état de santé gratuitement.

- ACTIVITÉ GRATUITE -

POUR INFORMATIONS:
Lucie Bélanger au 418-387-3605

Perron de l'église

Le comité de la Fabrique souhaite vous aviser d'être prudent et de se tenir loin du cordage installé près des rampes d'escalier sur le perron de l'église.

Cette prévention est dû à la situation précaire durant la saison hivernale. Le cordage sert à délimiter la partie du perron déneigée. Le sel a tendance à détruire le mortier présent sous les rampes ce qui diminue la solidité de ces dernières.

Le comité de la Fabrique

« *Tel-Écoute* a pour mission d'offrir à toute personne, sans distinction, en situation de précarité ou de détresse psychologique, des services gratuits, anonymes et confidentiels d'écoute active, de prévention du suicide et de référence. »

TEL-ÉCOUTE du Littoral

Vous ressentez le besoin de parler à quelqu'un ? Vous vivez une période difficile ?

Les écoutant(e)s de Tel-Écoute sont là pour vous offrir une oreille attentive ! Parce que la souffrance ne prend pas toujours des vacances...

HORAIRE 2013
7 jours sur 7 de 18 h à 3 h du matin
ANONYME, CONFIDENTIEL et GRATUIT
Sans frais : 1-877-559-4095



Changement d'heure = changement des piles de votre avertisseur de fumée

Dimanche le 3 novembre, nous avons changé d'heure. Le Service régional de prévention incendie de la MRC de La Nouvelle-Beauce désire vous rappeler que c'est le moment idéal pour remplacer les piles de vos avertisseurs de fumée. Rappelez-vous que ce geste si simple peut sauver votre vie et celle des membres de votre famille.

Pour vérifier votre avertisseur de fumée, il vous suffit d'appuyer quelques secondes sur le bouton d'essai pour que le signal se fasse entendre. Un avertisseur en bon état émet un signal immédiatement après le déclenchement du bouton d'essai.

Testez aussi sa capacité à détecter la fumée en éteignant, par exemple, une chandelle près de l'avertisseur. N'oubliez pas, si votre avertisseur de fumée est reliée à une centrale d'appel, contactez-la afin de vérifier qu'ils ont bien reçu l'alarme. C'est aussi le temps idéal pour mettre à jour vos informations personnelles auprès de votre compagnie d'alarme. Par exemple, vous pouvez confirmer votre numéro de cellulaire, un changement de numéro de téléphone, votre adresse complète (numéro d'appartement et numéro civique) et les personnes à contacter en cas d'urgence.

Points importants à retenir :

- Si votre avertisseur émet des signaux sonores intermittents, c'est que la pile est trop faible et qu'elle doit être remplacée.
- N'installez jamais de pile rechargeable.
- Installez un avertisseur de fumée par étage, y compris au sous-sol et, idéalement, dans chaque chambre à coucher.
- Installez des avertisseurs de fumée dans les corridors, près des chambres à coucher, en vous assurant qu'aucun obstacle ne bloque la circulation de la fumée. Fixez-les au plafond ou sur les murs, à une distance de 10 à 30 cm (4 à 12 po) du mur ou du plafond.
- Remplacez votre avertisseur de fumée tous les 10 ans. Fiez-vous à la date indiquée sur le boîtier. En l'absence de date ne prenez pas de risque, remplacez-le.
- Si vous êtes locataire, votre propriétaire doit vous fournir un avertisseur de fumée; toutefois, vous êtes responsable de l'entretenir et de changer la pile, au besoin.
- Si vous possédez des avertisseurs de fumée qui sont alimentés électriquement, l'achat d'un avertisseur combiné (électrique avec pile de secours) peut être un bon moyen de demeurer protégé lors d'une panne électrique. N'oubliez pas, les piles des avertisseurs de fumée combinée doivent être remplacées deux fois par année comme pour les avertisseurs à batterie traditionnel.

Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à contacter votre Service de sécurité incendie municipal ou le Service régional de prévention incendie.

Frédéric Turmel, TPI

Technicien en prévention incendie
MRC de La Nouvelle-Beauce



Horaire du bureau

Heures d'ouverture du bureau municipal:

Lundi au jeudi: 8 h 30—12 h 13 h—16 h 30

Vendredi: 8 h 30—12 h 13 h - 16 h 30

Téléphone: 418-387-2534 Site internet: www.st-elzear.ca

672, avenue Principale
Saint-Elzéar, Qc
G0S 2J0

Téléphone : 418.387.2534
Télécopie : 418.387.4378
Courriel : direction@st-elzear.ca

Fondée en 1835, la municipalité de Saint-Elzéar croît avec un dynamisme hors pair. Entreprenariat beauceron, production agricole et festivités font de Saint-Elzéar un lieu où les affaires et les gens se rencontrent. L'Observatoire du Mont-Cosmos offre un panorama et des sentiers pédestres qui en mettent plein la vue. Les activités culturelles et sportives pour les jeunes et moins jeunes font de la municipalité un endroit où il fait bon d'y vivre. Bienvenue Chez Nous !
Visitez-nous au: www.st-elzear.ca

Chronique écologique

COMPOSTAGE

Les Québécois produisent 20 tonnes de matières résiduelles chaque minute (1). Le compostage est une solution écologique facile permettant de réduire ces matières destinées aux sites d'enfouissement ou à l'incinération.

Cette pratique diminue ainsi les multiples impacts néfastes reliés au transport et à l'élimination des déchets : pollution de l'air, du sol et de l'eau, sans parler des effets sur la santé humaine, la faune et la flore. Finalement, l'enfouissement des matières organiques génèrent une production importante de méthane et gaz à effet de serre 20 fois plus importante que le gaz carbonique.

Le retour à la terre de déchets qui n'en sont pas

Naturellement, la matière organique se décompose tranquillement en étant exposée à l'air. Avec le temps, elle forme un terreau qui permet aux nutriments de retourner dans le sol. Le compostage permet d'accélérer cette décomposition. Une foule de matières organiques, représentant jusqu'à 30% du contenu de nos ordures ménagères, peuvent être compostées : pelures de fruits et légumes, marc de café, feuilles mortes, etc. Avec un entretien minimal, le compost est mûr en quelques mois et devient ensuite un amendement de grande qualité pour les plates-bandes, le potager, les boîtes à fleurs, le gazon, etc.

Les premiers gestes

- ◆ Procurez-vous un composteur, un composteur rotatif (comme à l'École Notre-Dame) ou encore fabriquez-le à partir de bois (cèdre), de treillis métallique, de briques, etc
- ◆ À l'aide d'une pelle, retournez la terre à l'endroit où vous avez choisi de placer le composteur, il doit être en contact direct avec le sol afin que les insectes et micro-organismes du sol puissent circuler dans le compost. Préférez un endroit ensoleillé et bien drainé.
- ◆ Couvrez le fond du composteur d'un rang de 5 ou 6 cm d'épaisseur de petites branches sèches, elles permettront de faciliter la circulation d'air et permettre l'évacuation de l'excès d'humidité.
- ◆ Superposez 2 parties de matières riches en carbone (matières brunes ou sèches) pour 1 partie de matières riches en azote (matières vertes ou humides).
- ◆ Ajoutez ensuite du compost fini, de la terre à jardinage ou du papier journal pour éviter que les mouches n'élisent domicile dans votre bac de compostage.
- ◆ Aérez le tas de compost avec un aérateur ou une fourche à jardin une fois par semaine.
- ◆ Profitez-en pour vérifier le taux d'humidité. Arrosez le compost jusqu'à ce que son humidité soit comparable à celle d'une éponge essorée. N'oubliez pas qu'il est toujours plus facile d'ajouter de l'eau que d'en enlever!

Bon compostage, suivra dans votre prochain info, les choses à composter et ne pas composter.



Le comité d'embellissement écologique