



# Le Beau Lieu

Bulletin d'informations municipales

Octobre 1991

ISSN 0823-7662  
Dépôt légal

## Nouveau conseil municipal

Le 11 octobre marquait la fin des mises en candidature pour les prochaines élections municipales. Cette année, trois postes de conseillers étaient en jeu, soit ceux de Messieurs Pierre Boré, Côte Drolet et Jacques Grisé. De plus, Martine Dubé et Marie-France Desrosiers avaient décidé de ne pas renouveler leur mandat. Deux personnes ont soumis leur candidature en vue de remplacer les deux démissionnaires, soit Madame Mimi Dupéré et Monsieur Claude Turgeon. Ces nouveaux conseillers pourront donc occuper leur poste jusqu'au prochain terme dans deux ans. Comme il ne s'est présenté aucun autre candidat, les trois autres conseillers vont demeurer à leur poste pour un nouveau terme de 4 ans. En conséquence, il n'y aura pas d'élections dans notre municipalité le 3 novembre prochain. Le nouveau conseil municipal est donc constitué du maire Bernard Dagenais et de six conseillers dont voici la listes:

Monsieur Bernard Dagenais  
11, rue Horatio-Walker

828-2842

Monsieur Pierre Boré  
222, chemin du Bout-de-l'île

828-9247

Monsieur Jacques Grisé  
6, rue des Hêtres

828-9830

Madame Mimi Dupéré  
2, rue de l'Église

828-2265

Monsieur Côte Drolet  
7, rue Ferland Sud

828-2302

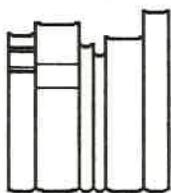
Monsieur Claude Turgeon  
3, rue des Pins Nord

828-9630

Monsieur Irénée Patoine  
13, rue Gagnon

828-9451

Tous nos meilleurs voeux accompagnent les nouveaux conseillers.



## Bibliothèque

Mme Lise Paquet agit comme responsable de la bibliothèque depuis déjà quelques semaines. Son rôle consiste à s'occuper des contacts avec la bibliothèque centrale, de répondre au courrier, d'acheter à l'occasion certaines revues ou livres, de convoquer les réunions et de participer à des rencontres des secteurs avec les autres bibliothèques. Elle partage ces tâches avec les différents membres de l'équipe. Nous lui souhaitons la bienvenue.

D'autre part, la municipalité entreprendra bientôt des travaux d'agrandissement qui devraient permettre de doubler la superficie actuelle.

## Sécurité publique

En réponse à la loi 145 obligeant chaque municipalité à s'assurer que son territoire est assujéti à la compétence d'un corps de police, les membres du conseil municipal ont passé une résolution à l'adresse du ministre de la sécurité publique, M. Claude Ryan. Par cette résolution, le conseil exprime son désir de se prévaloir des services d'agences de sécurité à qui le ministre attribuerait des pouvoirs élargis qui leur permettraient, entre autre, de voir au respect de la réglementation municipale.



## Cueillette des vidanges

À partir du 1<sup>er</sup> novembre, la cueillette régulière des ordures ménagères ne se fera plus qu'une fois la semaine, soit le mardi et cela pour toute la période d'hiver. De plus, c'est jeudi, le 31 octobre prochain qu'aura lieu la cueillette spéciale des GROSSES VIDANGES pour cet automne. Nous vous rappelons que seuls les rebuts faisant partie de cette catégorie seront ramassés.



PROVINCE DE QUÉBEC  
Village de Sainte-Pétronille

Aux contribuables des la susdite municipalité

## Avis public

est par les présentes donné par le soussigné, secrétaire-trésorier

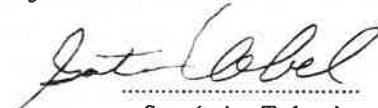
Une demande en dérogation mineure ont été présentées par M. Jean-Yves Giguère (lot #51-25-2) 9, rue Ferland Nord, à l'effet de construire un garage à 5 pieds de la ligne latérale du lot.

Le comité consultatif de l'urbanisme recommande que cette demande soit prise en considération en vertu du règlement sur les dérogations mineures.

Cette demande sera donc étudiée lors de la prochaines session du Conseil, qui se tiendra lundi le 4 novembre 1991 à 20 heures, à la Mairie, 3 chemin de l'Église à Sainte-Pétronille.

À cette session, toutes les personnes intéressées peuvent se faire entendre par le Conseil relativement à cette demande.

Donné à Sainte-Pétronille ce 21<sup>ème</sup> jour d'octobre mil neuf cent quatre-vingt onze.

  
Secrétaire-Trésorier

## Massages cardiaques

Saviez-vous que la maladie cardiaque est la plus grande cause de décès au Canada! Plus de 80 000 personnes en meurent chaque année. Selon les statistiques au Canada, 1 personne sur 600 est en mesure de pratiquer la réanimation cardio-respiratoire permettant ainsi de sauver 5% des vies. Aux États-Unis, 1 personne sur 4 connaît la R.C.R. et plus de 47% des vies sont sauvées. C'est pour-quoi je veux vous sensibiliser à apprendre la R.C.R., ce qui n'est pas très long et demeure à la portée de tous. Pensez-y bien car peut-être qu'un jour, vous porterez secours à quelqu'un en détresse...



Pour information sur les cours disponibles, téléphonez au 828-1268.

*Ann Martel*  
Instructeur pour les fondations  
des maladies du coeur

## Les feuilles d'automne



Les feuilles ont envahi nos parterres et nos entrées. Comme à chaque automne, plusieurs ont pris l'habitude de ramasser les feuilles qui jonchent le sol avant la venue de la neige. Cette pratique favorise l'aération des pelouses et leur émergence le printemps suivant. Mais voilà, que peut-on faire de nos feuilles mortes? La réglementation municipale interdit les feux à ciel ouvert à cause des risques de feu et de la menace qu'exercent les feuilles carbonisées sur l'environnement. Alors, pourquoi ne pas mettre vos feuilles mortes dans des sacs de plastique! La municipalité pourra vous aider à en disposer par l'intermédiaire de son service de cueillette de vidange. Si le nombre de vos sacs atteint des proportions

impressionnantes, nous vous suggérons de distribuer vos vidanges en deux ou trois fois.

Si vous possédez l'espace suffisant, vous pouvez rassembler vos feuilles en tas dans un endroit un peu à l'écart de votre terrain et les laisser se décomposer. Plutôt que de partir en fumée, cette matière organique précieuse pourra, une fois transformée en humus, améliorer le sol de votre jardin, autour de vos fleurs et de vos haies.

## Annonces

**Travail d'entretien** ménager, grand ménage, préparation de repas, etc. Journée ou demie journée. Références disponibles. Composez le 828-9089 ou le 828-1123.

**Bingo** au profit de la fabrique de Saint-Pierre, mardi 5 novembre à 19h00 au sous-sol de l'église de Saint-Pierre. Un gros lot de 500\$, 16 tours réguliers, 5 tours spéciaux. Admission: 3.00\$ casse-croûte sur place. Pour vous procurer des cartes d'admission, communiquer avec Rose-Hélène Asselin-Gagnon au 828-9810, Johanne Turcotte-Dion au 828-2307 ou au presbytère de Saint-Pierre au 828-2656.

Le journal «Le Quêteux» vous invite à son **bal annuel** qui se tiendra le 26 octobre prochain, à 20h00, au sous-sol de l'église de Saint-Pierre. Vous pouvez vous costumer si vous le désirez puisque nous fêtons l'Halloween. Il y aura de nombreux prix de présence. L'orchestre de Fernand Picard nous fera danser des danses sociales, de ligne et canadiennes. Le coût d'admission est de 5\$. Billets en vente à l'entrée. Soyez tous les bienvenus!

*Nicole Bédard*

L'association féminine d'éducation et d'action sociale vous invite à sa prochaine **rencontre mensuelle**. Date: 13 novembre 1991 à 20h00. Lieu: Bibliothèque Oscar Ferland, route des prêtres à Saint-Pierre. Sujet: Les soins à domicile. Conférencière: Lisette Morin, infirmière auxiliaire. Bienvenue à toutes les dames! Pour information: Françoise Gagnon, tél.: 828-2196

Vous êtes cordialement invités à l'**exposition multi-ethnique** de la S.A.N.G. (Société des Artistes et Artisans néo-québécois) qui se tiendra au C.O.F.I. situé au 860, rue Père Marquette à Québec le vendredi et samedi, 29, 30 novembre entre 10h00 et 22h00 ainsi que le dimanche, 1er décembre de 10h00 à 19h00. L'aquarelliste de notre municipalité, Yvonne Tschirky-Melançon, sera de la partie.



## Informations Optimistes

Votre club Optimiste entreprend sa 6<sup>e</sup> année sous la gouverne de M. Pierre Goulet (Sylvie). M. Gilles Morin (Lisette) a terminé son mandat lors de la soirée passation du pouvoir qui s'est tenue le 5 octobre au logis sport de la municipalité de Saint-Pierre. Le président sortant a fait le bilan d'une année bien remplie en activités pour la jeunesse de l'Île d'Orléans. Merci à Gilles Morin (Lisette) et bonne chance à Pierre Goulet (Sylvie).

Sous le thème «Un esprit d'équipe», tous les membres du club optimiste seront impliqués dans des domaines convenant à leur intérêt et disponibilité. La réussite du club réside sur l'implication de tous les membres ainsi que sur la collaboration étroite des intervenants du milieu. Travailler exige certaines règles de base à savoir le respect des autres, l'intégrité, l'écoute et la disponibilité.

Voici une liste partielle des activités que votre club verra à maintenir ou à implanter au cours des prochaines années:

- cours de dessin
- projet monologue
- opti-math
- cours de théâtre
- gala personnalité
- sécurité à bicyclette
- cours de ballet-jazz
- pont de papier
- Scouts et Guides
- brigadier scolaire
- projet pour l'environnement
- Clinique de sang
- Opti-parc à Sainte-Famille
- club disons non!
- projet aldo (pour les adolescents)
- mouvement TROP
- club Les Petits Débrouillard
- prévention contre le décrochage scolaire

### FINANCEMENT:

La réalisation de toutes ces activités est rendue possible grâce aux fonds provenant de la vente de 280 billets donnant droit à 12 tirages (8 voyages + 2 bons d'essences chacun de 1300, 1 bon d'achat de meubles de 2000\$ et un tracteur de 2000\$). Le prix du billet est de 150\$ déductible d'impôt et possibilité d'étalement des paiements jusqu'à 12 mois. Pour de plus amples informations, contacter Julien Bernier 828-2803 ou Pierre Goulet 661-7788. N'oubliez pas, la vente des billets est limitée à 280.

### CLINIQUE DE SANG:

Le 1<sup>er</sup> Novembre à la grande salle du club Social de la compagnie Daishowa à Saint-Pierre de 15h00 à 17h00 et de 18h30 à 20h30. Breuvages et collations servie sur place. Venez nombreux!

### CLUB DES PETITS DÉBROUILLARDS

Le club reprend ses activités de plus belle avec le même dynamisme et entrain que la dernière année. Bonne chance aux organisateurs!

Une année bien remplie attend les membre optimistes qui comptent beaucoup sur la collaboration de toute personne intéressée au développement de notre jeunesse.

*Christian Lévesque, 828-9938  
Club optimiste de l'Île d'Orléans Inc.*

## 20 ans de Taekwon-do au Québec

Samedi, le 20 octobre 1991, des adeptes de toutes les régions du Québec se sont réunis à Sainte-Foy pour souligner le 20<sup>e</sup> anniversaire du TEAKWON-DO au Québec.

Le fondateur du Taekwon-do, le général Chog Hong Hi, Maître Trian Trieu Quan, initiateur au Québec, figurait parmi les invités d'honneur. Un séminaire pour les ceintures rouges et noires se déroulait en avant-midi. Au cours de l'après midi, des membres de l'équipe canadienne de T.K.O., champions du monde en combats et en formes, certains membres des clubs du Québec nous ont révélé une quantité de démonstrations, formes, combats et des performances exceptionnelles: "une des meilleures vues selon le général Chog.

Des démonstrations qui donnent toutes les dimensions du Taekwon-do et le goût de persévérer, de se surpasser.

### Auto-défense et contrôle de soi

Le Taekwon-do ou «l'art des mains et des pieds» se veut un sport et une façon de penser. Il permet de développer chez les adeptes à la fois l'endurance, la coordination et le contrôle de soi. Il peut de ce fait aider à se tirer de situations difficiles. C'est dans cet optique que les membres de votre club de Taekwon-do vous offrent des cours d'auto-défense afin de permettre à monsieur, madame tout le monde d'acquérir des techniques de base en auto-défense.

Comment: Théories, pratiques et mises en situation.

Pour qui: Toute personne de 15 ans et plus, principalement pour ceux et celles qui travaillent dans les services publics.

Par qui: Deux professeurs ceintures noires et quatre assistants-professeurs.

Quand: Samedi, 9 novembre 1991 de 9h00 à 12h00.

Où: Salle de l'école de Saint-Laurent.

Coût: \$25.00

Nous vous attendons en grand nombre à cette activité, pensée et réalisée pour vous. Information complémentaire: 828-2574, 828-9938

*Le Club de Taekwon-do de l'Île d'Orléans inc.  
par M. Chamberland*

### Avis de convocation

Le conseil d'administration du Club de Taekwon-do inc. convoque tous ses membres et les parents des jeunes membres à l'Assemblée générale annuelle mardi, 5 novembre 1991 à 19h30, au sous-sol de la Mairie, 1430 chemin Royal à Saint-Laurent.

### Nouvelles

Les activités ont repris de plus belle à notre Club et toutes les personnes impliquées espèrent répondre aux attentes des membres au cours de la prochaine session. Le credo des adeptes: contrôle de soi, courage, courtoisie, intégrité, persévérance, demeurent toujours une préoccupation importante pour nos professeurs.

M. André Lemelin, ceinture noire I, directeur technique, est responsable des cours de formes et de techniques de combats, assisté de M. Christian Pouliot et M. Martin Lévesque, ceinture rouge I. M. Daniel Bluteau, ceinture noire, est responsable des cours de combat le vendredi soir.

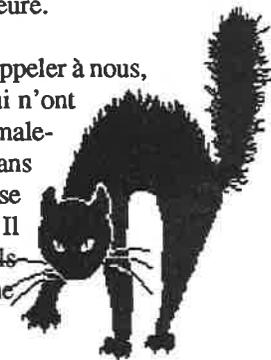
Les cours ont débuté en septembre et une marée de jeunes, débordant d'énergie se sont joint à nos adeptes des dernières sessions. Les inscriptions se résument ainsi: Enfants: 22 débutants, 11 avancés. Adultes: 2 débutants, 8 avancés. Bienvenue à tous nos membres et bonne session.

## L'Halloween, fête de joie et de charité



Ce sera bientôt l'Halloween et son cortège de petits êtres dans leurs costumes étranges. C'est la fête des enfants et une occasion unique pour les grands de participer à leurs plaisirs en ouvrant toutes grandes les portes de leur demeure.

L'Unicef a également choisi cette occasion pour nous rappeler à nous, les privilégiés de ce monde, qu'il existe des enfants qui n'ont même pas le nécessaire pour vivre et se développer normalement. Mais il est peut-être des gens qui, pour des raisons sans aucun doute valables, ne désirent pas participer à l'allégresse générale. C'est leur droit le plus strict qu'il faudrait respecter. Il s'agit là d'une autre forme de charité: le respect de l'autre. Il appartient aux parents, lorsqu'ils constatent qu'une porte demeure fermée lors de la visite effectuée, de rappeler aux enfants de ne pas insister davantage.



Ouvrons nos coeurs et nos bourses pour la plus grande joie de nos petits et le bien des enfants du monde mais respectons ceux ou celles qui ont sans doute d'autres façons d'aimer.

*Bonne Halloween à tous.  
Irénee Patoine*

## Des habitudes de vie en santé



Un repas «Santé» n'a rien d'une diète amaigrissante: en sortant de table, vous devez vous sentir normalement rassasié. S'il en est autrement, ce repas peut être déséquilibré! Un repas «Santé» est agréable à l'oeil, nourrissant, gastronomique même. Et surtout, il fournit l'énergie nécessaire à la pratique des activités journalières et au maintien du poids santé.

### «Couper» dans le gras

Selon les recommandations nationales, on doit réduire la teneur en gras d'un repas à 30% des calories fournies par ce repas. On doit donc «couper» dans le gras, sans oublier cependant qu'il faudra suppléer au déficit calorifique alors créé. Par exemple, un repas traditionnel de 1000 kcal contenant au départ 50% de matière grasse sera réduit de 20% pour ne garder que 30% fourni par les gras. La valeur énergétique initiale de ce repas ne sera plus que de 800 kcal ... ce repas devra donc être réajusté pour retrouver sa valeur énergétique, nutritionnelle, et sa valeur de satiété initiale.

Pour mieux comprendre la nature du déséquilibre, il faut savoir que: 1 g de protéines ou de glucides fournit environ 4 calories, alors que 1 g de lipides en fournit environ 9; soit approximativement 2 fois plus d'énergie à quantité égale. Il faut savoir qu'au plan biologique, ces 3 nutriments de base remplissent des fonctions essentielles et différentes, qu'ils ont besoin d'être assistés d'un ensemble de vitamines et de minéraux dans leur processus métabolique.

L'équilibre d'un repas ou d'un met est souvent relié à la tradition. Au Québec, il faut changer notre culture de gros mangeurs de viande et de petits mangeurs de légumes et légumineuses; il faut renverser la vapeur! À la maison, l'équilibre se fait par le choix des ingrédients qui composent les recettes ainsi que dans celui des aliments qui composent un repas. Les plats végétariens (fait de légumineuses, céréales, graines et noix) ont déjà un meilleur équilibre. Ils fournissent une bonne quantité de protéines maigres et de glucides complexes, aucun gras saturé et par surcroît, certains gras insaturés (les bons).

Au restaurant ou à la cafétéria, de nouveaux choix moins gras s'offrent aux consommateurs. Dans la région de Québec, de plus en plus d'établissements offrent des «Menus Mieux Vivre», certifiés par des diététistes.

Il ne s'agit pas de se convertir instantanément au végétarisme, ça ne marche pas. Il s'agit d'introduire des plats de légumineuses à nos repas traditionnels, de diminuer nos portions de viande, d'en manger moins souvent, de choisir des méthodes de préparation et de cuisson sans ou avec peu de gras. Il s'agit d'ajouter des poissons (saumon, thon, sardines, truite) contenant aussi des gras insaturés, et surtout de redécouvrir les légumineuses, légumes et céréales entières. Ils nous offrent des fibres et des vitamines du complexe B en bonus!

Au fait, les frites et les croustilles «chips» n'ont jamais contenu de cholestérol, mais au contraire, une quantité importante de gras saturés qui collent à nos artères... même si elles sont frites dans une huile insaturée. L'huile se dénature en chauffant.

*Nicole Doré, DSC HEJ  
(extrait du Bulletin de santé publique région 03, sept. 91)*