



Le *Défi Santé*, c'est 6 semaines de motivation pour améliorer ses habitudes de vie !

Inscrivez-vous jusqu'au 1^{er} mars à **DefiSante.ca**. Vous pouvez vous inscrire, en solo, en famille ou en équipe. Les participants visent l'atteinte de 3 objectifs durant 6 semaines :

- **L'objectif 5** : Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour
- **L'objectif 30** : bouger au moins 30 minutes par jour
- **L'objectif Équilibre** : dormir mieux pour avoir un meilleur équilibre de vie

Mythes ou réalités

Dans le cadre de la participation de votre municipalité au Défi Santé 5/30 nous vous présenterons des petites capsules santé. Pour commencer voici un petit quizz à savoir est-ce un mythe ou une réalité!

Faire de l'exercice pendant 2 heures et demie une fois semaine est aussi bénéfique que 5 séances de trente minutes.

FAUX. Est-ce que se brosser les dents une fois par semaine avec beaucoup de pâte à dent est aussi bénéfique qu'un brossage dentaire chaque jour pour la santé de vos dents? Évidemment non! Hé bien c'est la même chose pour l'exercice! Pour obtenir les bénéfices sur votre santé, les activités physiques doivent être pratiquées sur une base régulière.

Les légumes ont la même valeur nutritive que les fruits.

VRAI ET FAUX. Bien que les fruits et les légumes contiennent des fibres alimentaires, des vitamines, des minéraux et de précieux antioxydants, les légumes contiennent généralement beaucoup moins de sucre que les fruits, En général, on recommande de consommer de 7 à 8 portions de fruits et de légumes, dans un ratio de 2 légumes pour 1 fruit.

Source : Véronique Ouellet St-Denis, Nutritionniste
CSSS de Papineau

N'oubliez pas de vous inscrire au Défi San 5/30. En plus de prendre de meilleures habitudes alimentaires vous pourriez gagner des prix! Vous trouverez sur le site plein d'informations! Bonne Santé!
DefiSante.ca

Rappel pour confirmer votre présence le 14 mars pour l'inauguration du nouvel hôtel de ville :

Vous communiquez au 819-423-5575 poste 1



On vous demandera votre nom, votre adresse ainsi que le nombre de personnes présentes. Vous pourrez également laisser un message sur la boîte vocale.



Le Bon Secours

VOLUME 20 NUMÉRO I – FÉVRIER 2014

MOT DU MAIRE



Chères citoyennes,
Chers citoyens,

Il y a un peu plus de deux ans vous était annoncé le projet de construction d'un nouvel Hôtel de Ville pour notre municipalité. Aujourd'hui, c'est chose faite!

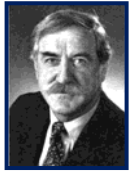
Avec nos partenaires nous avons mené à bon port ce projet de communauté qui était le vôtre et le nôtre puisque maintenant vous pourrez, tout comme les organismes communautaires, bénéficier de services grâce à cet emplacement.

Nous procéderons à l'inauguration du nouvel hôtel de ville vendredi le 14 mars à 14 heures. Nous souhaitons vous convier à prendre part à cette fête et à visiter les nouveaux locaux. Ce sera une fierté pour nous de vous voir en grand nombre et pour vous l'occasion de prendre possession en tant que citoyennes et citoyens de ce nouvel infrastructure.

Nous vous invitons à nous confirmer votre présence auprès de Madame Joanne Denis au 819-423-5575 de même que le nombre de personnes qui vous accompagneront.

Merci à tous nos citoyennes et citoyens pour leur soutien et leur confiance.

Carol Fortier, maire



LES MATIÈRES RÉSIDUELLES !

Nous sommes tous concernés, quotidiennement, par les déchets que nous produisons comme consommateurs. Qu'il s'agisse de déchets de cuisine, de résidus de construction, de matières recyclables etc. Il faut trouver des façons de faire en sorte que ceux-ci soient acheminés ailleurs que dans les centres d'enfouissement puisque cela a des conséquences pour l'environnement et que cela engendre des coûts importants pour la municipalité, c'est-à-dire pour vous, les contribuables. Il faut se rappeler que nous sommes facturés pour le nombre de tonnes que nous dirigeons vers les centres d'enfouissement.

La MRC est à réviser son plan de gestion des matières résiduelles. Ce plan, d'ici peu de temps (un an ou deux) aura des conséquences sur nos choix de gestion des déchets personnels. Qu'il s'agisse de compostage, de mise en place de centre de tri, de recyclage, nous devons faire face à ces changements qui parfois bousculeront nos habitudes, mais qui auront d'un autre côté comme conséquence de protéger l'environnement et de diminuer les coûts de gestion des déchets résiduels !

Nous vous tiendrons régulièrement au courant de cette opération.

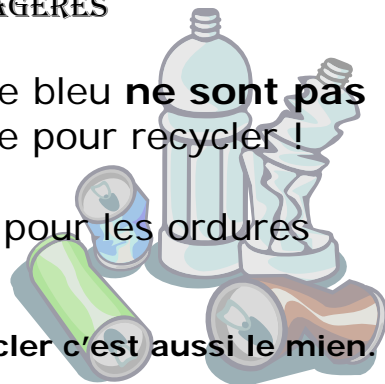
Pierre Ippersiel, conseiller responsable.

RECYCLAGE ET ORDURES MÉNAGÈRES

Prendre note que les bacs de recyclage bleu **ne sont pas des poubelles**, s.v.p. n'utiliser que pour recycler !

Les bacs verts doivent être utilisés pour les ordures ménagères.

Ce n'est pas juste l'affaire du voisin de recycler c'est aussi le mien.



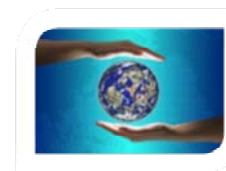
Méli-mélo



Bonne nouvelle! Vous pouvez maintenant vous départir de vos contenants de peintures et vos piles en même temps que vos ordures. Il suffit de mettre ceux-ci dans un sac ou boîte sur votre bac de déchets et ils seront ramassés le même jour que ceux-ci. Pour ce qui est des gros rebuts comme à l'accoutumée, vous devez téléphoner à la municipalité pour la cueillette.



En raison des coûts, le Bon Secours ne sera plus expédié par la poste comme auparavant pour les gens demeurant à l'extérieur. Nous vous invitons à nous faire connaître votre adresse de courriel et c'est avec plaisir que nous vous ferons parvenir une copie du Bon Secours afin de vous informer de ce qui se passe dans votre municipalité.



Nous sommes actuellement à préparer notre plan municipal en ce qui concerne la sécurité civile. Nous invitons toutes personnes qui pourraient nous offrir; motoneiges, bateaux, quatre roues, etc. en cas de catastrophe à nous le faire savoir. Veuillez communiquer au 819-423-5575 et nous prendrons les informations. Merci à l'avance.



Louise Beaulieu, conseillère