

Tam Tam



MATAPÉDIA
— ET — LES —
PLATEAUX

Journal communautaire

Vol. 9 / N° 5

MAI 2020

**On bouge, tout
en continuant
de se protéger!**

Information et conseils
à l'intérieur.

Votre
gouvernement

Québec

Rêver le monde d'après...

CETTE PÉRIODE un peu léthargique que nous venons de vivre a permis à plusieurs d'entre vous de prendre le temps de réfléchir à ce qu'ils souhaiteraient améliorer et même changer dans le monde d'après la Covid-19. Nous avons vu émerger ici et là de nouvelles initiatives solidaires, économiques et sociales.

Les commerces locaux ont repris de l'importance; les services d'aide comme le CAB ont renforcé leurs capacités à répondre à l'urgence; de nombreuses personnes ont pris le temps de porter attention à nos aînés et une prise de conscience a vu le jour pour assurer notre autonomie alimentaire. Ce numéro du mois de mai fait écho de tous ces espoirs qui, nous l'espérons, pourront se développer dans l'avenir.

Nous avons souhaité dire MERCI aux travailleuses et travailleurs qui prennent soin des personnes âgées dans nos résidences en publiant leurs photos sur plusieurs pages. MERCI aussi à celles et ceux qui ont maintenu tous nos services essentiels ouverts pendant cette pandémie. L'espoir renaît et nous permet de rêver à nouveau...

Jocelyne Gallant



Jardins communautaires de Saint-André-de-Restigouche, Saint-François-d'Assise,
Saint-Alexis-de-Matapédia et Potager Chez Casimir à Matapédia.

Mot de la présidente

Chers lecteurs,

Aujourd'hui, dimanche, le soleil est au rendez-vous ; il s'empresse, avec son 18°, de faire disparaître ces restants de neige (oui, il en reste !) qui côtoient les fleurs printanières pressées de profiter du beau temps. Malgré cette Covid-19 qui court toujours et ce déconfinement qui se poursuit prudemment, notre équipe et nos collaborateurs sont toujours au boulot pour ce 53^e numéro. Merci beaucoup !

Comment sera la vie **après** cette pandémie ? Que se passera-t-il **après** ce déconfinement ? Sûrement plus de reconnaissance envers ceux que l'on redécouvre maintenant : les infirmières, les préposés, les aidants naturels, les enseignants.

Notre consommation sera-t-elle davantage modérée et tournée vers le marché local et régional ? Des

améliorations seront-elles prises pour revoir notre autonomie alimentaire ? Pour ma part, j'ai déjà réservé une parcelle au jardin communautaire de mon village...

Je tiens à souligner l'excellent travail de Rose-Marie Gallant à qui nous avons confié le contrat de créer et d'alimenter notre page Facebook. D'ailleurs, pour celles et ceux qui n'y sont pas encore allés, c'est sur Facebook : **Journal Tam Tam**. Dans ce numéro de mai, nous avons demandé à nos abonnés de nous dire s'ils souhaitent recevoir le journal en format Web ou en format papier. Nous garderions les deux formats, mais nous enverrions le journal par courriel à celles et ceux qui ne veulent plus la version papier. C'est à suivre... Je termine en disant un gros **MERCI** à tous les travailleurs qui, suite au déconfinement, reprennent progressivement ou poursuivent leurs activités. J'ai bon espoir que ça va bien aller, si nous respectons vraiment les consignes de la santé publique.

Bonne lecture !

Diane Dufour,
présidente

SOMMAIRE

Rêver le monde d'après

- Printemps 2020 3
- Le monde d'après, de Jérôme 3
- Un mot de nos commerçants 4/5
- J'ai vécu l'autosuffisance alimentaire 6
- Lettre au coronavirus 6
- Vox pop... mon monde d'après 7
- Caricature 7

Échos de nos communautés

- Jardins 2020 8
- Une question à nos abonnés 8

Vie sociale 10 à 19

Opinion 20

Vie scolaire/Vie économique 22/23

Portrait 24

Cartes de membre et abonnements

Carte de membre/ami : 10 \$

Abonnement à six numéros au coût de 20 \$ pour les gens de l'extérieur, carte de membre et envoi postal inclus.

Carte de membre corporatif : 25 \$ (commerces et organismes)

Adressez vos demandes et chèques :

Journal communautaire Matapédia-et-les-Plateaux

C.P. 57, Saint-Alexis-de-Matapédia (Québec) G0J 2E0

Tam Tam

Journal communautaire de Matapédia-et-les-Plateaux

Journal bimestriel distribué gratuitement à 1250 ex.
dans les cinq municipalités de Matapédia-et-les-Plateaux.

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec.

Conseil d'administration :

Diane Dufour : présidente
Jocelyne Gallant : vice-présidente
Jasmine Bossé : trésorière
Claire Chouinard : secrétaire
Monique Gagnon Richard,
Véronique Pelletier
Sylvie Beaulieu

Correspondants :

Saint-André-de-Restigouche : Véronique Pelletier
Matapédia : Monique Gagnon Richard
L'Ascension-de-Matapédia :
Saint-Alexis-de-Matapédia : Jocelyne Gallant
Saint-François-d'Assise : Sylvie Beaulieu

Collaborateurs :

Jocelyne Gallant, Diane Dufour, Aurélien Gallant, Jérôme Bolduc,
Patricia Poirier, Patsy Dufour, Joël Lavoie, Nathalie Vallières,
Pierre-Luc Blaquière, Jessica Blaquière, Sylvie Beaulieu,
Jacqueline Turcotte, Murielle Gallant Leblanc, Raymond Bonin,
Sylvie Gallant, Serge Denis, Pauline Gallant, Monique
Gagnon-Richard, Sophie Bouchard, Mélanie Francœur,
Marie Létourneau, Claire Chouinard.

Rédactrice en chef : Jocelyne Gallant

Illustrations : Raymond Bonin

Correction des textes : Monique Gagnon Richard

Mise en pages : Raymond Bonin et Nicole Filion

Impression : Imprimerie Alliance 9000 (142 du Pont, Amqui)

Journal communautaire de Matapédia-et-les-Plateaux

C.P. 57, Saint-Alexis-de-Matapédia,

QC G0J 2E0 / Tél : 418 299-3183 ou 418 299-2719

Courriel : journaltamtam@gmail.com

Consulter la page Facebook du journal

Printemps 2020

NOUS SAVIONS que c'était possible, mais nous ne savions pas quand. Même si chacun de nous, dans son for intérieur a déjà souhaité mettre le *breaker* à *off*, jamais nous n'aurions pu imaginer l'ampleur de l'événement.

La menace se répand sur la surface de la terre et elle peut être fatale pour les plus fragiles. Tous sont appelés à se confiner chez eux et à observer les directives de la santé publique.

Chacun chez soi dans sa cellule première, originelle, celle où tout est vécu au quotidien : famille, couple, personne seule, personne âgée. Tout d'un coup, c'est comme si la planète venait de rapetisser et l'espace intérieur s'agrandissait.

Au milieu de cet espace, le silence s'est installé. Le bruit a cédé la place pour un instant. La machine fut obligée de ralentir ; pause production, pause consommation, pause pollution.

Pause salutaire, si nous saisissons l'occasion pour réfléchir et redéfinir un peu plus notre présence sur cette terre, notre seule et unique maison. Si nous considérons notre relation à l'autre, à la différence, à l'étranger sur l'autre continent qui, tout à coup, est devenu plus proche en participant, comme nous, au même combat. Que valorisons-nous comme étant essentiel à notre vivre ensemble, à l'économie de notre



région, à la vitalité de nos villages, au bien-être de nos aînés, à l'avenir de nos enfants ?

Pause défavorable, si nous retournons à nos activités avec le seul souci de retrouver notre vie d'avant la crise. Il y aura un après, mais de quoi sera-t-il fait ?

Je ne crois pas dans la pensée magique, mais je crois dans le pouvoir de l'imagination. C'est de créativité que nous aurons le plus besoin dans les mois et peut-être les quelques années qui suivront.

Saisir l'occasion pour se donner les moyens de cultiver les conditions nécessaires à une conversion plus écologique de notre économie. Jean-Pierre Ferland chantait « le soleil appelle au soleil ». Il faut semer l'espoir.

Aurélien Gallant

Le monde d'après de Jérôme

Le monde d'après la pandémie ? Quelle belle question qui me remplit d'espoir ! Le monde auquel j'aspire au niveau de l'alimentation est un monde de proximité, un monde de saisonnier dans lequel nous sommes prêts à nous émouvoir devant l'arrivée d'un petit fruit, d'un légume de saison ou d'une bonne chasse ! Des aliments avec des visages, des noms, une histoire. Des voisins avec des arbres fruitiers et des jardins. Des caveaux, car ça fonctionne si bien et c'est si bon de croquer dans un légume frais au mois de mars ! Des fumoirs, des fours à pains ! J'espère aussi une communauté qui adopterait des valeurs profondes et humaines et qui déciderait de les protéger de cette pression des marchés, du marketing et de l'intrusion des grandes entreprises. Je nous souhaite d'être courageux pour l'avenir de nos enfants ! J'espère un gouvernement qui défend ces mêmes valeurs fondamentales ! Un gouvernement qui accorderait autant d'importance aux petits producteurs qu'aux grands producteurs et qui les protégerait dans ses ententes internationales. J'espère surtout une communauté capable de courage et de gestes concrets pour défendre ce à quoi elle tient ! J'espère une société qui réalisera



qu'il faut nous encourager, nous supporter et revenir à l'entraide. Nos pays se sont bâtis sur l'entraide et les corvées ! J'espère finalement une société où on prend le temps de jardiner, d'avoir des animaux, de cuisiner, de montrer à nos enfants. Je souhaite que nous décidions de choisir les aliments de qualité frais au lieu des aliments pauvres et industriels qui viennent de l'autre bout de la planète. Si nos ministères et nos syndicats agricoles ne changent pas dans ce monde d'après pandémie et bien, je souhaite que nous prenions toutes les mesures localement pour produire nous-mêmes notre alimentation. Je suis convaincu que nous en sommes capables !

Jérôme Bolduc

RÊVER LE MONDE D'APRÈS

Nos commerces locaux d'alimentation fournissent un service de proximité essentiel pendant le confinement. Nous leur avons demandé comment se passe cette période et quel message ils souhaitent livrer à leurs clients.

L'intermarché

L'Intermarché à Matapédia

« Depuis le début de la crise,
c'est un tout autre roulement !

Des gens de tous les villages — et de nouveaux visages d'ailleurs — viennent au magasin... On constate aussi que les clients de la localité sont plus nombreux. Nous sommes capables de combler les besoins spécifiques des consommateurs et notre équipe est efficace et toujours prête à servir... Nous pouvons donc continuer à satisfaire la population !
Merci à chacun pour la belle collaboration ! »

Patsy Dufour,
propriétaire de l'Intermarché à Matapédia



Épicerie de Saint-Alexis-de-Matapédia

Nous avons dû changer les heures d'ouvertures (de 8 h à 20 h) et fermer le dimanche. À tous les jours, nous avons des *webdiffusions* d'une heure qui nous expliquent les directives à suivre, par exemple, les produits pour le lavage des mains, les paniers, les comptoirs, les poignées, l'installation d'affiches et, surtout, le respect de la distanciation sociale. Aussi, nous prenons des commandes par téléphone.

J'aimerais dire un énorme merci à notre fidèle clientèle de respecter les règles de la Covid-19 et de comprendre le manque d'*items* sur nos tablettes. Mon équipe et moi travaillons très fort pour leur offrir le meilleur service. Chaque semaine, nous rajoutons à notre inventaire de nouveaux produits, à la demande de nos clients.

Joel Lavoie, propriétaire, et mon équipe :
Charles Lavoie, Caroline Lavoie, Lise Roy, Mélissa Poirier, Adam Gallant, Gabriel Frenette



Saint-Alexis-de-Matapédia

Nous avons dû intégrer à notre routine quotidienne la désinfection fréquente de tous nos équipements (poignées de porte, etc.) ainsi que nos espaces de travail. De nouveaux produits et équipements de travail se sont également rajoutés, entre autres, du désinfectant assainisseur, des gants et, dans un avenir proche, peut-être même des masques pour être encore plus prévenants.

Avec tous les barrages autour des Plateaux, on s'est organisés pour commander de nouveaux produits que certains avaient l'habitude d'aller chercher dans les villes voisines. Nous avons plusieurs nouveaux produits à prix d'épicerie et nous faisons notre possible pour satisfaire les demandes de notre clientèle.

Plusieurs personnes sont contentes à l'idée que les barrages disparaissent, mais il ne faut surtout pas oublier que l'achat local, c'est très important. Si nous voulons pouvoir conserver nos commerces locaux, il faut acheter dans nos villages.

L'équipe du dépanneur NPL tient à remercier toute la clientèle qui nous est fidèle depuis nos trois ans d'existence et pour les nombreuses années à venir.

*Nathalie Vallières, Pier-Luc Blaquière,
Jessica Blaquière*



Coop de Solidarité de St-François-d'Assise (dépanneur)

DURANT LA PANDÉMIE, la population de notre village et des alentours priorise l'achat local ; ainsi, notre chiffre d'affaires a légèrement augmenté. Nous faisons tout en notre pouvoir pour continuer d'offrir à notre clientèle un service de qualité. Malgré les difficultés d'approvisionnement dues à cette crise sanitaire, nous faisons notre possible pour avoir des produits de qualité, en quantité suffisante et aux meilleurs prix possible.

La précieuse collaboration de nos employés est primordiale dans ce contexte exceptionnel, nous les remercions énormément d'avoir pris au sérieux leur sécurité et celles de notre clientèle. Tous les commentaires positifs reçus au cours des dernières semaines nous font chaud au cœur.

Notre but premier est d'assurer la continuité de ce commerce de proximité et de vous fournir un service selon vos attentes. Nous sommes là pour vous maintenant et nous y serons après la pandémie. Après le déconfinement, nous osons espérer que les gens continueront d'encourager leur Coop afin de garder ce service. Une épicerie dans un village sera toujours un service « essentiel », nous sommes là pour vous et vous êtes là pour nous. MERCI ! Nous devons continuer de travailler ensemble.

Sylvie Beaulieu,
entrevue avec Jeannine Gallant,
présidente de la Coop de Solidarité

Coop de Solidarité de St-André-de-Restigouche

Wow ! Ça change une vie ! Pour tout le monde, mais aussi pour un petit commerce de proximité. Nous avons d'abord perçu la crainte des clients par leurs commentaires. Puis, ils se sont confinés comme notre gouvernement le demandait. Nous avons réduit les heures d'ouverture pour nous permettre de bien assainir le magasin. Cependant, les gens de la communauté en sont venus à manquer de certains produits essentiels, par exemple, le fameux papier hygiénique, la farine, levure. Vers qui se tourne-t-on alors ? Notre dernier commerce de proximité ! Alors que nous placions auparavant une commande toutes les trois semaines environ, nous voilà à commander à chaque semaine. De belles grosses commandes et, en plus, nos membres ont pu profiter de leur statut pour commander des caisses entières de produits rares à 10 % du prix coûtant. Nous avons joué le rôle souvent oublié d'un commerce de proximité : aider les gens de la communauté.

Nous avons profité de l'occasion pour ajouter d'autres produits en vrac (biologiques ou économiques). Nous sommes donc prêts et disposés à un retour à la normale... qui ne sera pas si normal pour une période encore indéterminée. Nous savons toutefois que ça va bien aller.

Jacqueline Turcotte

Dépanneur Marius Lagacé, L'Ascension-de-Patapédia



LE PROPRIÉTAIRE, Marius Lagacé, dit que, durant la pandémie, l'achalandage dans son commerce a été moins que ce à quoi il s'attendait. Étant donné qu'il ne peut avoir autant de marchandises que les grosses épicerie et que, souvent, il doit jeter des aliments, il est restreint dans ses achats. Par contre, il est ouvert pour augmenter son choix si les gens décident d'acheter plus localement dans leur village. Pour des livraisons à domicile durant la pandémie, communiquez au 418-299-2741, il se fera un plaisir de vous accommoder.

Sylvie Beaulieu

J'ai vécu l'autosuffisance alimentaire...

EST-CE POSSIBLE ? Si on retourne en arrière, on verra qu'autrefois, on y arrivait. Chaque famille ou presque possédait un lopin de terre leur permettant de cultiver un grand jardin où on trouvait tous les légumes dont on avait besoin pour une bonne alimentation.

Les pommes de terre étaient conservées dans un caveau ou une cave fraîche où on entreposait aussi les autres légumes (navets, carottes, betteraves, choux, oignons, poireaux). On stérilisait les légumes plus fragiles (haricots, pois, tomates, têtes de violon). Une portion de haricots et de pois était récoltée à maturité et on les séchait pour cuisiner la bonne soupe et les fèves au lard. Concombres et tomates vertes étaient

transformés en marinades pour lesquelles on utilisait le vinaigre fourni par la *mère de vinaigre* qu'on entretenait jalousement. Certains fruits cultivés ou cadeaux de la nature se retrouvaient en confitures ou en gelées. Pensons aux gadelles, groseilles, fraises, framboises, bleuets, cerises, pommes, prunes, rhubarbe. Le sirop d'érable et le miel agrémentaient les desserts.

Chaque famille gardait au moins une vache pour le lait, la crème, le beurre et le fromage. Si on pouvait, on ajoutait un bœuf qui permettait d'élever quelques veaux pour la progéniture et la viande. Un ou deux cochons complétaient le troupeau. Ils fournissaient le boudin et le lard salé. Ajoutons

à cela quelques moutons pour la viande et la laine. La basse-cour abritait les poules, les dindes, les oies et les canards qui fournissaient les œufs et leur chair délicieuse.

La chasse et la pêche augmentaient les réserves de viande et de poisson. Pour la conservation, on procédait à la salaison et au fumage. Pour favoriser la détente, on fabriquait la bière avec l'orge cultivé dans les champs et le vin fait avec du pain, des fruits et herbes sauvages.

Comme on ne pouvait pas tout faire à la maison, presque chaque village exploitait une beurrerie où on transformait le lait en crème qui nous donnait le beurre et une fromagerie

pour le fromage. Ajouter à cela une meunerie pour y moudre le blé et le sarrasin en farine.

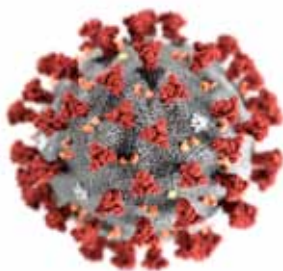
Il se faisait beaucoup de « troc », (échange avec les voisins), comme quoi chacun pouvait exceller dans son domaine. On organisait des corvées pour préparer la laine, fabriquer le boudin quand on tuait le cochon, faire les conserves et confectionner le savon pour la saison prochaine.

Qu'est-ce qui nous empêche de retrouver cette autonomie aujourd'hui avec tous les moyens dont nous disposons ? Certains réussissent à le faire en 2020. Pourquoi pas nous ?

Murielle Gallant Leblanc

Lettre au coronavirus

QUI ES-TU pour avoir pris possession de toute la planète d'une façon si insidieuse ? De qui tiens-tu un tel pouvoir ? À quel moment seras-tu satisfait et laisseras-tu les humains en paix ? Quand cela arrivera, un soupir de soulagement planétaire se fera sentir. Chacun reprendra ses activités, sa routine, et continuera d'élargir ses horizons humanitaires et planétaires. On se souviendra de toi dans les siècles à venir en espérant que tu ne reviendras pas nous visiter. À cause de toi, la planète est sous respirateur. Tu auras réussi à paralyser toutes les activités terrestres, mis à part les besoins essentiels. Qui pourrait en faire autant à part toi ? Sans compter le vent de panique qui a soufflé à travers l'univers. Quel coup dur pour les paranoïaques ! Quoi leur dire pour les calmer, les rassurer, les sécuriser quand personne ne peut prévoir combien de temps durera cette invasion et jusqu'où cela ira ? Qui sera épargné ? Les plus jeunes, les



plus obéissants ou tu choisiras au hasard ? Comment t'éviter ? Personne ne peut répondre à cette question. Nous devons donc attendre et espérer que tu nous quitteras bientôt sans laisser trop de morts derrière toi. On n'a plus besoin de toi ici. Cherche-toi d'autres victimes à travers l'univers. Malheureusement pour toi, personne ne le regrettera.

Que restera-t-il de positif après ton départ parmi nous ? Tu auras permis aux humains de prendre conscience de leur fragilité, de réfléchir sur leur comportement futur et de le modifier pour un avenir meilleur. Malgré tout, on doit te remercier pour avoir permis cette prise de conscience. Espérons maintenant que cela durera...

Murielle Gallant Leblanc

Vox Pop, mes souhaits pour le monde d'après

NOUS AVONS DEMANDÉ à des gens de nous dire ce qu'ils souhaiteraient changer ou améliorer après la pandémie, voici leurs réponses.

Que le monde respecte plus notre planète... Être plus respectueux envers la nature, faire plus de recyclage et, surtout, être bon avec son prochain et prendre soin de ceux qui en ont besoin.

Que l'économie serve aussi aux projets de société et que le bonheur des gens soit considéré comme prioritaire.

Plus d'implication politique que le vote pour pousser les politiciens à imposer une taxation plus juste (ultra-riches, mega companies). Ça nous permet de prendre soin de tout le monde.

Que les gens se sentent plus interpellés et s'impliquent au sein des différentes organisations pour travailler ensemble au développement du milieu et au bien-être des gens.

Participer au développement de notre milieu en faisant chacun notre part ... et, surtout, se serrer les coudes en travaillant tous ensemble dans le respect de chacun.

L'achat local m'interpelle afin de supporter nos artisans. La surconsommation me dégoûte de plus en plus.

Que nos aînés soient beaucoup mieux traités ... Mettre plus de personnel dans les foyers et CHSLD... De temps en temps, un appel téléphonique à la personne seule dans sa maison ou dans une résidence ou encore une petite visite ...

Je crois que ce que Territoire Solidaire nous propose est assez fabuleux. Qu'on soit à l'écoute et qu'on contribue à notre développement sans s'oublier.

Vive le télé travail. Cela nécessite moins de déplacements, on a plus de temps en famille. Respirer, profiter de la vie.

La covid-19 me fait prendre conscience que j'apprécie encore plus de vivre dans notre petite village! Je ne suis pas insensible à ce que vivent les personnes âgées en résidence dans les grandes villes...

Que tous les magasins (petits ou grands) partout au Canada soient fermés le dimanche pour une journée de repos, en famille et entre amis(es) et de loisirs pour les travailleurs de ce secteur.

Avoir plus de respect, les uns envers les autres... Être moins nombrilistes, revenir aux vraies valeurs ! Prendre le temps, le temps d'aider nos aînés et ceux qui sont dans le besoin, le temps de cultiver, de cuisiner, de créer et surtout d'apprécier l'essentiel de nos vies.

Une plus grande ouverture du cœur, une élévation de la conscience afin de laisser place au Divin qui nous habite afin de se faire une vie plus harmonieuse en exploitant notre potentiel.

Je souhaite un monde meilleur, un monde plus attentif aux problèmes des autres, un respect entre les citoyens. Revenir à l'essentiel et à ce qui compte vraiment...

Là, on aura le choix de vivre solidairement, d'une autre manière en redonnant la parole à beaucoup de ceux que l'on redécouvre maintenant: les aides-soignants, infirmières, facteurs, éboueurs...



Émilie Gallant, 5 ans, nous a fait parvenir ce dessin pour illustrer sa vision du monde d'après la Pandémie. Joli comme tout ! Les maisons auront les yeux fermés....et les papillons seront chez eux.



Pour reprendre graduellement les activités en toute sécurité, on continue de se protéger.

La relance graduelle des activités des divers secteurs économiques
et des entreprises est une responsabilité partagée. Chacun a son rôle
à jouer pour que tout reste harmonieux et sécuritaire.

[Québec.ca/relance](https://quebec.ca/relance)

Votre
gouvernement

Québec

Jardinage 2020

COMME NOUS TRAVERSONS des temps incertains au niveau planétaire, le défi alimentaire va devenir une préoccupation qui, trois mois passés, ne nous effleurait même pas l'esprit. Voilà pourquoi le jardinage va devenir plus qu'un passe-temps, mais une nécessité.

Nous vous encourageons fortement à cultiver votre jardin, quelle que soit la formule adoptée : jardin à la maison, participation au jardin communautaire et même les deux. Une grande nouvelle vient de la MRC d'Avignon : un super projet, sous le nom de **Jardins été 2020**, a vu le jour. Voici ce qui est offert : service d'accompagnement en jardinage pour tous, trousse de démarrage incluant certaines semences et du compost pour les nouveaux jardiniers, à raison de dix maximum par municipalité. Donnez votre nom à votre municipalité pour être éligible (premier arrivé, premier servi).

Concernant les jardins communautaires existant dans quatre de

nos municipalités (St-André, Matapédia, St-François et St-Alexis), un terrain, de l'eau et des outils sont offerts dans la plupart des sites. Pour St-Alexis, le conseil municipal a décidé de s'investir encore plus : le jardin sera agrandi, des parcelles collectives seront créées en plus des potagers individuels. Les surplus de légumes seront écoulés à l'automne. Il n'en coûtera rien pour s'inscrire et certaines semences seront fournies. Une coordinatrice est engagée annuellement et elle pourra profiter des conseils de l'accompagnateur fourni par la MRC.

La personne responsable du grand projet de la MRC « Jardins été 2020 », est Pascal Bujold : (581) 886-1189, coordo.jardins.avignon@gmail.com.

Des informations détaillées circuleront sous peu sur les pages Facebook des jardins, par affiches et dans vos municipalités.

BON JARDINAGE 2020!

Sylvie Gallant



Oyez ! Oyez ! Marché du Potager de *Chez Casimir*

Prenez note que le Potager de *Chez Casimir* tiendra son marché public, cet été, dans le stationnement du restaurant. C'est l'occasion de vous procurer une grande variété de légumes frais, dans une atmosphère conviviale.

Suivez les activités du potager sur sa page facebook à l'adresse Le potager de Chez Casimir !

UNE QUESTION POUR NOS ABONNÉS

CHERS ABONNÉS, vous recevez aujourd'hui deux journaux : celui du mois d'avril, que nous n'avions pas pu publier à cause du COVID-19, et celui du mois de mai.

Certains sont allés consulter le numéro du mois d'avril en version Web sur le site Matapédia-et-les-Plateaux et ils ont bien apprécié cette formule.

Aujourd'hui, nous vous demandons de prendre le temps de nous écrire sur notre courriel (journaltamtam@gmail.com) pour nous dire si vous souhaitez recevoir le journal en format papier par la poste ou en format numérique dans votre courriel. Nous respecterons votre choix.

Dans votre réponse, merci de nous envoyer votre adresse courriel pour que nous puissions vous rejoindre au besoin et vous inviter à consulter notre page Facebook du Journal Tam Tam

Merci de votre collaboration.

L'équipe du journal,

journaltamtam@gmail.com

N.B. Le prix reste le même dans les deux formules, c'est-à-dire 20 \$ par année payable à l'automne.

Anneaux olympiques ou bulles de savon ?

VOICI UN TEXTE de Serge Denis, écrit le 23 avril dernier, alors qu'il était bénévole pour le CISSS au pont interprovincial de Mata-pédia. Rappelons que Serge est enseignant en sciences à l'école des Deux-Rivières, qu'il est conseiller municipal et entrepreneur en déneigement et terrassement. Il a gentiment accepté de partager sa réflexion.

IL Y A PLUS DE DIX ANS, j'ai choisi de revenir m'enraciner dans mon petit village natal. J'ai choisi les grands espaces qu'il m'offrait parce que c'est ici que je respire le mieux.

Aujourd'hui, ne minimisant rien de tous les drames humains et de tous ceux, ici comme ailleurs, qui doivent s'exposer au risque pour leur travail, je savoure chaque instant de mon « confinement » comme si m'était offerte une trêve de cette folie à laquelle j'ai choisi d'adhérer : ce système social auquel j'ai dit oui.

Puis, à force de réfléchir au fait que je me sente si bien, j'ai fini par comparer ce qui distingue nos confinements.

Alors que vous êtes, en milieux urbains, comme des anneaux du drapeau olympique pour lesquels l'espace occupé par l'un empiète sur celui de l'autre, je nous vois, dans nos petits villages du Québec, comme des bulles de savon soufflées par les enfants. Ces bulles qu'il faut orienter quand on choisit de les agglutiner l'une à l'autre.

Parce qu'ici, répartis au cœur de la nature, se retrouver à moins de deux mètres demande une démarche, un rapprochement et non l'inverse.

À la cour arrière urbaine et aux sentiers présentement inaccessibles des parcs gouvernementaux, j'ai préféré la montagne sauvage.

Plutôt que de le clôturer, j'ai choisi de prolonger le jardin vers la bordure de rivière où se pointent les têtes de violon pendant que mes amis rêvent déjà aux champignons qui pousseront en face de la maison.

Alors qu'on ne peut autoriser les rassemblements dans les pourvoiries, les bordures de la rivière, libérée de son manteau de glace, m'accueillent pour la pêche qui s'amorce.

Où certains voient l'isolement, je savoure la liberté.

Quand on déteste le béton, la vie s'estompe. La forêt, ce désert de la vie humaine, permet d'en laisser poindre les autres formes.

J'espère qu'en cette période, mes amis urbains, vous réfléchissez, vous pesez le pour et le contre. Je vous souhaite d'envisager de rentrer au bercail ou de venir y découvrir cette vie qui change un peu moins lorsque l'économie tourne au ralenti. Je vous souhaite d'avoir la mémoire longue, je vous souhaite d'être nostalgique au point où l'amertume du retour ne vous quitte plus jusqu'à ce que vous décidiez de faire le « move ».

Serge Denis



SAINT-FRANÇOIS

Prix de la persévérance scolaire

LA MUNICIPALITÉ de Saint-François-d'Assise est fière de souligner la Semaine de la persévérance scolaire à l'école du Plateau de St-François. Le choix de l'élève est fait en collaboration avec les enseignants de l'école. Le certificat et le prix de 50 \$ ont été remis à Adrien Michaud, fils de Sarah Leclerc et de Éric Michaud, en présence de la directrice, M^{me} Véronique Nadon et du maire de la municipalité, M. Ghislain Michaud.

Pauline Gallant

Pool des glaces 2020

SURPRISE! La fameuse bibitte, apparue au début de mars sur la Matapédia, s'est «noyée» le 4 avril dernier. Plus tôt, on pouvait observer quelques pattes baignant dans l'eau et annonçant sa fin prochaine... Elle est donc «partie» avant les glaces!

Pour une 5^e année consécutive, le projet de Lisa Guérette, de Pierre D'Amours et de leur fils Aquila, a connu un franc succès et ce, malgré les circonstances exceptionnelles causées par la COVID-19.

La Maison de la Famille Avignon tient à les remercier pour leur initiative et leur aide précieuse. « Sans eux, il serait impossible de dire MISSION ACCOMPLIE! Un très grand merci aussi aux vendeurs-bénévoles qui ont permis d'amasser 1780 \$. Une mention spéciale à **Garage Restigouche** pour leur précieuse aide encore cette année ». L'organisme tient également à remercier tous ceux qui furent au rendez-vous pour l'achat de billets. « On le voit bien, y'a pas un virus pour briser les traditions! » Le montant amassé est réparti comme suit: 890 \$ pour les trois gagnants (296,66 \$ chacun), soit **Francis Langlois** de Murdochville, **Marc-André Dufour** de Saint-Omer et Rémi Pineault de Saint-André-de-Restigouche. La Maison de la famille Avignon reçoit 445 \$ et les trois écoles de Avignon Ouest, 148,33 \$ chacune. À l'an prochain, sans doute...

Monique Gagnon Richard

Source : Maison de la Famille Avignon.



Véronique Nadon (directrice), Adrien Michaud et Ghislain Michaud (maire).

Marche Alzheimer 2020

Notre marche annuelle, qui devait avoir lieu à Saint-François D'Assise le 31 mai, sera reportée pour cette année. Vous aurez compris que l'on doit s'adapter à la situation actuelle. Pour l'instant, nous prévoyons remettre cette marche au **27 septembre 2020**. Toutefois, nous vous tiendrons au courant de tout changement éventuel. Encore cette année, nous avons une dizaine de *marcheurs élite*. Un marcheur élite recueille un minimum de 200 \$. Vous êtes invités à faire un don en ligne à la SAGIM ou à un marcheur élite de votre région. Vous pouvez contacter Patricia Poirier (581 884-0538) pour connaître le nom de ces personnes.

Monsieur Paul Leblanc, que vous connaissez tous, a accepté d'être porte-parole pour la marche Alzheimer. Nous en sommes très heureux. Donc, pour l'instant, on se donne rendez-vous à

St-François le 27 septembre.

Bon été à tous!

Patricia Poirier



On bouge, tout en continuant de se protéger!

En vue d'un retour progressif à la normale, la reprise graduelle de la pratique récréative de certaines activités sportives, de loisir et de plein air qui se déroulent à l'extérieur, sous réserve de l'application des règles de distanciation sociale, a été autorisée par le gouvernement du Québec.

À compter du 20 mai, vous pourrez renouer avec plusieurs activités individuelles qui vous sont chères.

Pour connaître les détails et toutes les activités qui seront permises, consulter le site:

Québec.ca/relance

Que vous soyez peu ou très actif, la pratique régulière d'activités physiques est une alliée incontournable pour votre santé physique et mentale. Ses effets bénéfiques sont nombreux et importants, alors au Québec, on bouge, tout en continuant de se protéger!

Votre
gouvernement

Parce que bouger, ça fait du bien!

La pratique régulière d'activités physiques, sportives, de loisir et de plein air, adaptée aux capacités de chaque personne, est bénéfique pour tous, peu importe la condition physique. Le jeune enfant améliore ses habiletés motrices et se développe globalement, l'élève améliore sa capacité d'attention et sa concentration, l'adulte renforce ses capacités de gestion du stress et augmente son niveau d'énergie, et la personne aînée améliore sa condition de vie et favorise le maintien de son autonomie.

Sur le plan physique, bouger permet de maintenir une bonne santé cardiovasculaire et métabolique en plus de renforcer le système immunitaire. La pratique régulière d'activités physiques permet aussi:

- d'augmenter l'espérance de vie;
- d'améliorer la condition physique (aptitudes aérobiques, tonus musculaire, flexibilité);
- de développer de saines habitudes de vie qui auront des effets positifs sur la qualité de vie.

Le fait de bouger contribue également à améliorer la qualité et la durée du sommeil, notamment du sommeil profond, le plus réparateur.

Bouger pour mieux gérer son stress!

Faire de l'activité physique, c'est se permettre d'être en santé dans sa tête et dans son corps. En bougeant régulièrement, on peut mieux traverser des moments plus difficiles. Être actif libère des hormones qui aident à gérer le stress et contribuent à renforcer le bien-être psychologique, à bâtir la confiance en soi et à augmenter l'estime personnelle.

Le plein air et le contact avec la nature diminuent eux aussi les effets physiologiques associés au stress et à l'anxiété, contribuant ainsi au maintien d'une bonne santé mentale.

Bouger surtout pour le plaisir!

La formule est simple et éprouvée. En pratiquant l'activité de votre choix (qui respecte les directives de la santé publique), vous ressentirez du plaisir, ce qui vous donnera le goût de recommencer, encore et encore.

Alors bougez à la maison ou dehors, tout en respectant les mesures d'hygiène et de distanciation physique; parce que vous pouvez marcher, courir, danser, jouer, pédaler.

L'activité physique est à la portée de tous. Faites-en un peu, faites-en beaucoup, mais faites-en!

**Parce que bouger...
Ça fait vraiment
du bien!**



On respecte les consignes sanitaires en tout temps!



En tout temps lorsque vous pratiquez une activité physique ou sportive, il est essentiel de continuer à respecter les consignes sanitaires dans le but de limiter les risques associés à la propagation du virus.

Lavage des mains

- Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.

Étiquette respiratoire

- Observez les règles d'hygiène lorsque vous toussiez ou éternuez:
 - Couvrez-vous la bouche et le nez avec votre bras afin de réduire la propagation des germes.
 - Si vous utilisez un mouchoir en papier, jetez-le dès que possible et lavez-vous les mains par la suite.

Distanciation physique en tout temps

- Maintenez autant que possible une distance d'au moins 2 mètres (environ 6 pieds) avec les personnes qui ne vivent pas sous votre toit.

Respect des recommandations d'isolement

- Si vous présentez des symptômes de la COVID-19, respectez les recommandations d'isolement à la maison pour éviter de transmettre la maladie à d'autres personnes.

Mesures d'hygiène avec les objets et les équipements fréquemment touchés

- Utilisez votre propre équipement (jouer avec ses propres balles au golf, utiliser des balles distinctes entre les joueurs au tennis, etc.).
- Si l'équipement est partagé, assurez-vous qu'il soit désinfecté entre chaque utilisateur.

Ressources

Si la COVID-19 vous inquiète ou si vous présentez des symptômes comme l'apparition ou l'aggravation d'une toux, de la fièvre, des difficultés respiratoires ou une perte soudaine de l'odorat et du goût sans congestion nasale, vous pouvez composer le 418 644-4545, le 514 644-4545, le 450 644-4545, le 819 644-4545 ou le 1 877 644-4545 (sans frais) ailleurs au Québec. Vous serez dirigé vers la bonne ressource. Les personnes malentendantes (ATS) peuvent appeler le 1 800 361-9596 (sans frais).

Pour bouger :

- vifamagazine.ca/bouger
- naitreetgrandir.com/fr
- clubs4h.qc.ca/repertoire-famille
- www.force4.tv
- legdpl.com/bouge-toi-icube
- Wixx.ca/activites
- fillactive.club/ta-seance-dentrainement
- defisante.ca/bouger-plus
- actiz.ca
- move50plus.ca

Québec.ca/coronavirus

1 877 644-4545

Québec

MERCI AUX PERSONNELS DE LA VILLA DES PLATEAUX



Chantal Delarosbil



Sylvie Gallant



Joël Pitre



Claudine Riel



Stéphane Gallant



Sylvain Doucet et Liliane Lavoie



Gaétane Bernier



Danielle Leblanc et Annie Breton



Suzanne Gallant et Sylvain Couchesne

MERCI AUX PERSONNELS DE LA VILLA DES PLATEAUX



Anne Lagacé



Liette Richard



Monelle Arsenault



Rachel Lebrun et
Marie-Marthe Bossé



Antoinette Boilard

Merci également aux préposés absents au moment de prendre les photos :

**Alain Fortin, Guylaine Gallant, Nathalie Nadeau, Madeleine Martin, Amélie Ouellet-G,
Danie Gallant, Kéliane Litalien, Lindsay Pitre, Daniel Allard.**

MERCI AUX PERSONNELS DU CHSLD



Hélène Beaulieu, PAB



Marie-Reine Lord et Lorraine Couturier, cuisinières



Pauline Lord, chef de cuisine et Carole Ferland, cuisinière



Marcel Boudreau, PAB et Carole Pelletier, infirmière



Régis Chabot, infirmier



Marco Michaud, PAB, Debbie Williamson (buanderie) et Gérard Lapointe, entretien



Françoise Lepage et Sonia Tremblay, infirmières



Annie Arsenault, éducatrice spécialisée et Laurence Gallant, aide de service



Chantale Guénette, PAB, et Mélanie Beaulieu, infirmière



Brian Ferguson, infirmier, Linda Lavoie, PAB, Louis-Philippe Roussel, PAB, Marie-Claude Gallant, inf., Vicky Gray, PAB, Annie Brideau, PAB et Marlène Francoeur, PAB



Hélène Labrie, infirmière



Mélissa Lavoie, infirmière

MERCI AUX PERSONNELS DE *PLACE DU RUISSELET*



Chantal Arsenault
et Sonia Doucet



Johanne Michaud
et Caroline Gallant



Yves Charest

MERCI AUX PERSONNELS DE LA RÉSIDENCE *CHEZ MAMIE*



Gilberte Gallant

Paulette Gallant et
Joelle Pitre



Manon Denis

MERCI AU PERSONNEL DE LA PHARMACIE *JOEY MALTAIS*

Caroline Allard et
Mathilde Lagacé



Joelle Francoeur



Elise Kelly



Le CAB, en mode solution...

AVEC LA MISE SUR «PAUSE» de la majorité des entreprises et le confinement obligatoire, le gouvernement du Québec a décrété des services essentiels pour la population. Ainsi, le Centre d'Action bénévole Ascension Escuminac, organisme communautaire, continue d'offrir les services d'accompagnement, de transport médical obligatoire, la popote roulante, les P'tits Plats Givrés, les dépannages alimentaires et la livraison de médicaments.

Le Centre s'est immédiatement mis en mode solution, apportant des modifications importantes à son fonctionnement en ce temps de pandémie. Les bureaux du Centre sont fermés au public, mais pour les services jugés essentiels mentionnés ci-haut, ils sont disponibles. Pour bénéficier de ces services, les personnes doivent appeler au Centre avant de se rendre sur place. Des mesures ont été prises pour diminuer au maximum les contacts avec le public. Étant donné que plusieurs de nos bénévoles étaient âgés de plus de 70 ans, nous avons recruté de nouveaux bénévoles grâce au site web www.jebenenvole.ca.

Toutes les municipalités nous ont apporté leur soutien et nous les en remercions. Plusieurs professeurs de notre secteur se sont immédiatement impliqués pour nous offrir leur aide. Des groupes de bénévoles se sont formés dans différentes municipalités afin de sécuriser les personnes plus vulnérables et isolées.

Madame Simone Leblanc, travailleuse de milieu pour les aînés, et madame Pierrette Lévesque, responsable au programme *Appui pour les proches aidants*, ont apporté leur contribution en contactant plusieurs aînés. Le *Groupe d'accompagnement fin de vie* a également apporté son soutien.

L'équipe du Centre d'Action Bénévole Ascension Escuminac dit un GROS merci à tous les bénévoles qui, volontairement, ont fait une différence dans la vie des personnes de notre secteur en ce temps de confinement. Merci également aux entreprises, aux particuliers, aux municipalités et à la MRC Avignon de leur soutien financier.

Rémi Gallant, directeur

UN BRIN D'HISTOIRE

Il y a 100 ans cet automne

La grippe espagnole frappait la région

Par Michel Goudreau

La grippe espagnole (ou *influenza*), qui sévit partout dans le monde, n'a naturellement pas épargné la région. Cette grippe, qui avait la particularité d'attaquer plus sévèrement les adultes de 20 à 40 ans, fit des ravages dans les villes et les villages mais aussi dans les camps forestiers et les maisons de pension, dont celle de la compagnie Champoux, à Ristigouche.

Au début d'octobre 1918, on dénombre 200 personnes touchées par cette maladie souvent mortelle. Les maisons ayant abrité des malades sont placardées, les rassemblements à l'école, à l'église ou même au théâtre, sont interdits. Le journal *The Graphic* du 17 octobre 1918 rapporte 200 à 400 cas de grippe espagnole dans la région; l'hôpital Hôtel-Dieu est plein; le docteur Michaud de Bathurst est décédé. La semaine suivante, le même journal fait état de 9 morts à Campbellton, 2 à la Mission de Ristigouche. Les gens atteints développent une pneumonie qui leur est souvent fatale. Derrière le village de Sainte-Irène dans la Vallée de la Matapédia, 9 des 10 hommes d'un camp de bûcherons meurent de la grippe espagnole. Comment la grippe a-t-elle pu atteindre les coins les plus reculés de la région? On peut concevoir que le passage de soldats et de voyageurs provenant d'Europe ou des États-Unis sur le chemin de fer qui traversait la région pourrait avoir contribué à cette propagation.



Extrait du bulletin de la Société historique Machault, no 43 - Automne 2018.
(La suite à paraître au prochain numéro.)

Le Festival des cordes de bois 2020 s'adapte!

APRÈS UNE RENCONTRE VIRTUELLE, les organisateurs ont décidé de maintenir l'activité principale du Festival des Cordes de bois avec une formule différente. Cette année, sous le thème *LES CORDES FLEURIES*, les citoyens sont invités à créer des cordes artistiques et, pour stimuler leur imagination, il est suggéré d'ajouter des fleurs à leur installation (ceci est une suggestion et non une obligation).

Deux plans sont prévus pour ce festival : un plan A permettant aux gens de créer leurs cordes et de les faire connaître de façon concrète pour les personnes pouvant se déplacer dans la région et, aussi, *via* la page facebook du Festival. Les organisateurs souhaitent conserver l'esprit de ce festival et ils sont convaincus que cette activité créative aura des effets positifs sur le moral des gens et sur l'embellissement des cinq villages de Matapédia-et-les-Plateaux.



Selon l'évolution de la situation, nous gardons en tête un plan B, soit la tenue d'une journée d'activités en septembre. L'avenir nous le dira. Pour le moment, le festival voyagera grâce à la page facebook.

L'équipe dynamique, composée de représentantes des cinq villages de Matapédia-et-les-Plateaux est en mode solution. Advenant le cas où il n'y a toujours pas de rassemblement permis cet automne, nous vous gardons des surprises !

Un gros merci aux municipalités de soutenir techniquement et financièrement le Festival des Cordes de Bois, un festival unique au monde et qui sera peut-être, qui sait, le seul festival au Québec qui pourra tenir au moins une activité, soit vos créations de cordes !

Jocelyne et Sylvie Gallant

LE PETIT CHAMONIX RECRUTE...

Nous sommes présentement à la recherche de deux compétences :

- 1 : un recrutement pour compléter l'équipe de la patrouille.
- 2 - une personne pour assurer le service de cantine pour l'hiver prochain.

Pour informations, inscription ou pour faire parvenir votre CV, contacter Mélissa Ancil

par courriel: petitchamonix@gmail.com,

Facebook : Petit Chamonix
ou téléphone : 418 361-2429.

Mélissa Ancil

C'est le début d'un temps nouveau

IL Y A 75 ANS, le 8 mai 1945, prenait fin la Deuxième guerre mondiale. Selon les statistiques, les pertes de vie sont estimées à plus de 50 millions. Ce qui en fait le conflit le plus meurtrier de l'humanité. Présentement, depuis janvier 2020, la planète entière est en crise sanitaire due au virus Covid-19 et, à ce jour, 11 mai 2020, il y a 290 000 décès compilés dans le monde.

La population du Québec écoute religieusement les conférences de presse du gouvernement dans l'espoir d'être déconfinée et de reprendre une vie quasi normale prochainement. Mais, souvent, l'inquiétude nous gagne tant au point de vue sanitaire que sur le plan économique et chacun de nous essaie de se protéger émotionnellement pour ne pas flancher en cette période instable.

La problématique des CHSLD est carrément inacceptable et alimente notre désarroi, chaque jour. Boucar Diouf écrivait : « C'est un devoir de leur tenir la main à la fin de leur vie comme ils ont tenu la nôtre pour nous guider sur le chemin de la vie. » Malheureusement, il a fallu que le ciel nous tombe sur la tête pour que nos gouvernements voient enfin le rôle primordial des « anges gardiens » dans notre société. Espérons que cette crise servira à améliorer la condition de vie des personnes âgées et des intervenants qui se démènent corps et âme, jour après jour, pour assurer leur bien-être, tout le temps, malgré les coupures budgétaires

et les conditions précaires d'emploi pour des services dit **essentiels** !

Heureusement, oui heureusement, que dans notre région, nos élus municipaux, nos organismes communautaires et tous les gens des services indispensables dans ce temps de pandémie savent si bien garder le phare pour la sécurité de notre territoire et ainsi rassurer la population convenablement. Dans notre grand territoire, la distanciation est plus que facile et notre force, c'est que tout le monde se connaît et chacun prend soin de l'autre tout en respectant le « deux mètres » obligatoire pour éviter une prochaine vague. Il faut la collaboration de tout un village pour prendre soin de nos personnes les plus vulnérables dans ces temps difficiles sur le moral de chacun. La résilience de nos « sages » nous donne espoir en des jours meilleurs à l'horizon.

J'ose rêver qu'après ce fléau, des gens des grandes villes vont envier notre qualité de vie exceptionnelle dans nos belles campagnes et décideront de venir y vivre avec nous. Le dicton, en 1971, du GAFF (Groupement agroforestier de la Ristigouche) était « Aménager au lieu de déménager » ; aujourd'hui, nous lançons un appel aux citoyens : « Déménagez et venez nous aider à nous aménager » pour une qualité de vie sans pareille.

Sylvie Beaulieu

RÉSIDENTE CHEZ MAMIE

Yvonne Poirier, 99 ans



Gabriel Chabot



Henri Michaud



Résidence *Chez Mamie* (suite)

Félicité Gallant



Jean-Marie Pineault



Blanche Pelletier



Thérèse Chabot



VILLA RAYON DE SOLEIL

Lauraine Chabot



Ghislain Dufour et Lauraine Arsenault



Marie-Luce Pitre



Laurette Fournier



Rosa Chabot



Marjolaine Lavigne



L'école des Deux-Rivières en mode changement

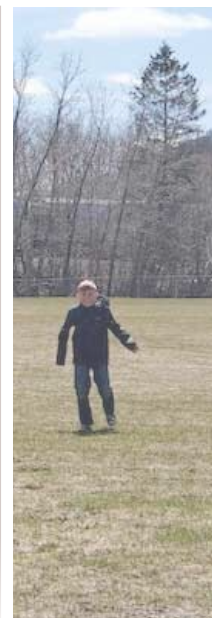
L'ÉCOLE DU PASSÉ n'existe plus. Dans le **présent**, nous vivons une rentrée hors de l'ordinaire. Dans ce monde **imparfait** dans lequel nous vivons, la santé de tous est la priorité.

Au primaire, les enfants ont le choix de venir à l'école ou d'y assister de façon virtuelle; l'important, c'est de faire travailler son cerveau. Les câlins sont interdits, nous devons respecter la distanciation sociale. Les classes sont méconnaissables, il y a plus de règles; mais, qui a dit que le changement ne faisait pas de bien? Soyez rassurés car une équipe attentionnée aux enfants travaille fort afin que tout soit **plus-que-parfait!**



Au secondaire, l'école à distance prend de la vitesse. L'équipe a mis en place un horaire de cours virtuels, des suivis de toutes formes (petits et grands groupes, rencontres **individuelles**...). Tous les modèles sont déployés afin de répondre aux besoins de nos élèves. L'équipe multiplie les efforts afin de continuer de se perfectionner avec les technologies. Si la situation ne nous permet pas de faire une rentrée pour la prochaine année, comme d'habitude, nous serons prêts à redémarrer rapidement. La direction tient à souligner tous les efforts déployés par son équipe.

Sophie Bouchard, directrice



L'ENSEIGNEMENT À DISTANCE

RAPPROCHEZ-VOUS,
MADAME.



R RONIN



NOTRE pharmacie

AVANT L'ARRIVÉE DU CLSC, c'est le docteur Paul Leblanc qui, à même sa clinique, tenait l'essentiel des médicaments afin de répondre aux besoins de ses patients. C'était la réalité des milieux ruraux à cette époque.

En 1977, en même temps que l'arrivée des premiers médecins au CLSC, une société de pharmaciens de Mont-Joli achète l'inventaire et l'équipement de notre médecin et emménage dans un local loué au CLSC.

Parmi les pharmaciens qui y ont exercé, Jean-Pierre Julien, *aux commandes pendant 34 ans*, est celui qui a développé et innové afin de répondre à de nouveaux besoins en offrant une gamme beaucoup plus large de produits.

En mai 2016, un jeune homme, originaire de Balmoral, en devient le nouveau propriétaire. Après être passé par Ottawa, Gatineau et enfin Québec pour ses études, Joey Maltais souhaitait, avec sa conjointe, un retour aux sources. Au service de notre territoire depuis bientôt quatre ans, une des grandes valeurs de Joey et de son équipe est la qualité non seulement des services, mais aussi du lien de confiance développé avec chacun de ses clients.

Depuis bientôt deux mois, en raison de la pandémie, il a fallu voir rapidement à une réorganisation complète et à des ajustements fréquents pour atteindre un niveau de stabilité fonctionnelle au quotidien. Joey avoue que ce contexte rend l'organisation et la réalisation du travail lourdes et exigeantes en

temps et en énergie. Les défis sont nombreux, car il doit respecter à la fois les consignes imposées par l'Ordre des Pharmaciens et par la Santé publique. Heureusement, lui et son équipe avaient déjà pris l'initiative de mettre en place des mesures pour la sécurité des clients et la leur, quelques semaines avant l'annonce des consignes obligatoires venues des autorités.

Pandémie ou pas, Joey adore servir notre territoire. On sent son attachement et un brin d'émotion quand il avoue que les gens de Matapédia-et-les-Plateaux sont les meilleurs clients qu'il a connus depuis ses débuts. « C'est une population particulièrement tolérante, patiente et compréhensive et qui le demeure dans le contexte actuel ».

Merci à Joey pour son ouverture et sa grande disponibilité.

Marie Létourneau



Portrait

Danielle Leblanc, la dame de cœur

MADAME LEBLANC est native et résidente de Saint-Alexis-de-Matapédia. Elle est très fière de sa famille reconstituée; elle a donné naissance à un fils et à deux filles et a accueilli les trois enfants de son conjoint. Cette belle famille compte quatorze petits-enfants et deux arrière-petits-enfants qui sont une source de pur bonheur. Elle se voit un peu comme une maman poule, toujours prête à les aider, selon sa disponibilité. Danielle aime la vie dans sa plus grande simplicité. Pour elle, le sourire des gens est une récompense en soi. Elle puise son ressourcement de la forêt et de la chasse et y retrouve le calme intérieur dont elle a besoin par moments.

Elle exerce une carrière de préposée aux bénéficiaires, depuis 24 ans, à la *Villa des Plateaux* de Saint-Alexis. Au fil des ans, elle a appris son métier par de la formation continue à l'interne afin de répondre aux exigences grandissantes du métier, pour assurer une qualité optimale de soins. «Travailler avec les personnes âgées, c'est une école de grande qualité, ils m'ont beaucoup appris et j'apprends encore de leur sagesse. Les plus belles leçons reçues, c'est de ne pas avoir peur de vieillir, d'être dans la résilience plutôt

que dans la révolte et que, chaque jour, les petits bonheurs prennent encore plus de place dans notre cœur. J'ai appris à apprivoiser leur caractère et à adoucir le mien. Les aimer, c'est facile si on sait les écouter. Il m'arrive parfois de monter aux barricades pour les défendre.»



Tout en riant, elle avoue: «Je suis devenue une chialeuse paisible, avec plus de sagesse et de reconnaissance de mes erreurs lorsque tel est le cas. Je ne vis pas dans la rancune. Mes parents m'ont transmis comme valeur de ne pas infliger aux autres ce que je ne veux pas qu'on m'inflige.» Elle affirme que son caractère a changé au fil des ans. Elle est passée d'une jeune femme gênée, réactive et explosive à celle d'aujourd'hui: réfléchie, plus sage qui aime donner et qui a développé du discernement dans sa manière d'être. Sa volonté de défendre ceux qu'elle aime et respecte sera

toujours intense. «J'aimerais dire aux plus jeunes: ne gaspillez pas votre vie car elle est pleine de surprises et aux personnes âgées de La Villa, un immense merci pour vos enseignements».

Claire Chouinard

**Culture
et Communications**
Québec



Desjardins
Caisse Vallée de la Matapédia

