Bonjour Vacances!

Notre région offre aux villégiateurs ses lacs magnifiques, ses plages sablonneuses, sa faune et sa flore variée...

et ses commerçants accueillants, toujours à leur service!

LA GATINEAU DEPUIS 1955

CAHIER PUBLICITAIRE

Dans les pages qui suivent, vous trouverez des commerçants qui ont beaucoup à vous offrir pendant vos vacances d'été.

Les aînés peuvent profiter de l'été en demeurant actifs et à l'abri des dangers

(EN)—L'été est sans doute la saison parfaite pour les aînés : pas de neige à déblayer, aucun trottoir glacé à défier, aucune raison de porter une deuxième paire de chaussettes. De plus, il y a beaucoup à faire et à voir, que ce soit au jardin ou dans la communauté.

Étant donné que de plus en plus de personnes âgées ont recours à Internet pour tout, du paiement de leurs factures à la planification de leurs vacances, le gouvernement du Canada a conçu un site Web épatant intitulé Info-aînés (www.aines.gc.ca.) Le site possède tous les renseignements dont les aînés, leurs familles et leurs dispensateurs de soins ont besoin à l'approche de l'une de périodes de l'année les plus achalandées.

Les sujets traités sont très variés, tels que le jardinage, le conditionnement physique, la pêche et la sécurité nautique. Pour afficher de nombreux renseignements au sujet des activités possibles dans leur localité, les aînés n'ont qu'à choisir, dans la barre de navigation à gauche de l'écran, leur province ou le sujet qui les intéresse, par exemple voyages et loisirs, ordinateurs, santé et mieux-être.

Les sujets de la page d'accueil sur la Sécurité et sur la Santé et le Mieux-être, par exemple, affichent pour les visiteurs toute une gamme de renseignements sur la prévention de la salmonellose, sur la salubrité des aliments préparés pour les randonnées pédestre et les pique-niques, ainsi que des conseils d'ordre général sur la salubrité des aliments en été. Il existe même un lien sur la prévention de la grippe sur les bateaux de croisières et lors de voyages organisés par voie de terre.

L'un des atouts intéressants du site consiste en la possibilité pour les utilisateurs, dans ce cas les aînés, d'augmenter la taille des caractères pour en faciliter la lecture ou visionner une démonstration audio-visuelle sur le fonctionnement du site. Le site est très inclusif et ne laisse rien au hasard lorsqu'il s'agit de le parcourir. On y trouve également un babillard où les aînés peuvent bavarder avec d'autres aînés, échanger des idées et des commentaires et partager leurs expériences.

Les aînés, les dispensateurs de soins et leurs familles peuvent également formuler leurs impressions et leurs commentaires au sujet du site Web ou poser des questions en cliquant sur « Contactez-nous ».

Le site Info-aînés est un site conçu pour les aînés, leurs familles, les dispensateurs de soins et les organismes qui leur viennent en aide une façon rapide et directe d'accéder à des renseignements fiables et qui font autorité provenant de gouvernements et d'organismes non gouvernementaux bien connus.

Les aventures et la sécurité en été

(EN)—L'été arrive et avec la chaleur viennent les activités extérieures qu'apprécient bien des familles. La natation, la randonnée, le cyclisme sont des façons amusantes de passer une journée d'été, mais les aventuriers devraient toujours avoir une trousse complète de premiers soins.

La marque de pansement adhésifs BAND-AID* offre des conseils sur les éléments essentiels d'une trousse de premiers soins, pour que l'été soit amusant et sécuritaire.

• Nettoyant antiseptique – Un nettoyant antiseptique assure que les plaies mineures sont nettoyées avec soin et aide à prévenir les infections.

• Ciseaux – Les ciseaux sont utiles pour couper les vêtements ou les lacets en cas d'urgence. Investissez dans une bonne paire de ciseaux médicaux puisque les ciseaux pointus peuvent être difficiles à manipuler et causer d'autres blessures.

• Sachets froids instantanés – Les sachets froids aident à réduire l'enflure lorsque la glace n'est pas disponible.

• Pinces – Les pinces aident à enlever les épines, les échardes ou d'autres types de petits objets qui peuvent pénétrer dans la peau.

• Gants stériles ou en latex – Lorsque vous traitez des plaies mineures, il faut porter des gants – particulièrement si vous ne pouvez vous laver les mains. Les gants aident à empêcher une plaie de s'infecter par la poussière et les bactéries qui peuvent se trouver sur vos mains.

• Bandages – Votre trousse de premiers soins devrait contenir une variété de bandages, pour divers types de plaies. Une nouveauté, cet été, la marque de pansements adhésifs BAND-AID offre un pansement conçu pour demeurer en place plus longtemps dans des conditions difficiles et humides. Les nouveaux pansements Tough-Strips* Imperméables de la marque BAND-AID sont entièrement imperméables et renforcés de fibres pour plus de durabilité. Ils sont parfaits pour les personnes qui aiment nager, jardiner ou simplement profiter du grand air.

Peu importe vos activités, assurez-vous d'inclure les éléments essentiels pour le soin des plaies dans votre trousse de premiers soins afin d'éviter que les plaies mineures ne se transforment en problèmes majeurs.

Les navigateurs choisissent leur style de sécurité

(EN)—Les plaisanciers ont le choix lorsqu'il est question de gilets de sauvetage et de vêtements de flottaison individuels (VFI). Les fabricants de VFI peuvent désormais allier confort et mode, ce qui signifie que vous pouvez choisir parmi une vaste gamme de modèles approuvés et de couleurs. Plusieurs styles de VFI gonflables sont offerts sous diverses formes, mais les couleurs orange, jaune et rouge sont les plus visibles lorsque vous vous trouvez dans l'eau.

Assurance VOYAGE
FORFAIT-ÉTÉ

Je voyage l'esprit tranquille.

Le Forfait-été est la protection idéale pour vous protéger pendant toute la période estivale pour tous vos voyages de 23 jours et moins, partout au Canada ou aux États-Unis (sauf Hawaï).

Ne risquez pas de vous endetter à la suite d'un accident ou d'une maladie survenant lors d'un séjour à l'extérieur de votre province.

En adhérant au Forfait-été, vous avez accès gratuitement au service téléphonique d'assitance voyage.

Pour en savoir plus ou pour adhérer, composez le
1 800 463-7830
ou rendez-vous à votre caisse.

Desjardins
Caisse populaire de la Haute-Gatineau
100, rue Principale sud, Maniwaki

Les jeunes, les camps de vacances et les catastrophes...

(EN)—Elles se produisent sans avertissement. Une petite gorgée prise sans la moindre méfiance d'une canette de soda laissée à découvert au soleil résulte en une piqûre d'abeille sur la langue. Soudainement, les lèvres et les yeux enflent. La gorge s'obstrue. L'enfant a de la difficulté à respirer. Sa pression sanguine baisse. Si une dose

d'adrénaline n'est pas administrée dans les minutes qui suivent, l'enfant peut perdre connaissance. Encore quelques minutes et le pire peut survenir.

Voici la triste réalité d'une maladie potentiellement dangereuse qui peut survenir dans un camp de vacances simplement à cause d'une piqûre d'abeille. Alors que la plupart des réactions sont relativement mineures, une réaction allergique grave telle que décrite ci-dessus peut se produire n'importe quand même si la personne a déjà été victime d'une piqûre sans conséquence dans le passé. Mais les abeilles ne sont pas les seules responsables. Tout ce qu'un enfant peut manger, boire, respirer, toucher ou encore effleurer peut résulter en une réaction anaphylactique grave.

Il n'existe pas de remède pour contrer de telles allergies. Le traitement est offert sous forme de médicaments comme les antihistaminiques et les décongestionnants, mais la meilleure prévention reste encore d'éviter les déclencheurs qui causent la réaction. Si votre enfant a déjà eu une réaction à une piqûre d'abeille, les experts recommandent une dose d'épinéphrine, une hormone prescrite sous forme d'injection qui maintient la pression sanguine, augmente le rythme cardiaque et détend les conduits d'air.

Pour une protection accrue, il est important de s'assurer que les renseignements disponibles sur cette allergie soient connus et accessibles. Les services d'identification médicale comme ceux offerts par la Fondation canadienne MedicAlert peuvent aider. Le fait de porter un bracelet MedicAlert est une étape importante pour contrôler le problème de santé d'un enfant. Dans l'environnement d'un camp de vacances, il agit comme une source de renseignements immédiate pour les moniteurs et monitrices ou les autres membres du personnel qui ne seraient pas familiers avec l'enfant sous leur surveillance.

« En cas d'urgence, les jeunes enfants ne peuvent pas toujours expliquer clairement leur problème de santé, tout spécialement s'ils souffrent d'une réaction allergique », dit le Dr Milton Gold, Professeur associé à l'Hôpital de Toronto pour enfants et à l'Université de Toronto. « Quelquefois, les enfants mangent une collation sans réaliser que le contenu pourrait leur causer une réaction allergique. S'il portent un bracelet MedicAlert, les premiers intervenants et les professionnels de la santé reconnaîtront immédiatement leurs allergies ou leurs autres problèmes de santé comme l'asthme, l'épilepsie et le diabète. Si d'autres renseignements sur les personnes à rejoindre en cas d'urgence sont nécessaires, ils ont aussi accès à une ligne d'urgence 24 heures ».

Recommandations pour la protection de la santé des enfants lorsqu'ils vont dans les camps de vacances :

Ce que les parents peuvent faire :

- Informer les moniteurs et les monitrices à l'avance des problèmes de santé ou des allergies de l'enfant,
- fournir les noms et les numéros de téléphone des personnes à joindre en cas d'urgence incluant les noms des médecins et des membres de la famille,
- vérifier avec votre médecin les précautions particulières à prendre avant d'envoyer votre enfant dans un camp d'été,
- si votre enfant souffre d'allergies, assurez-vous qu'il porte un épipen et que ce renseignement apparaît sur son bracelet ou pendentif MedicAlert.

Ce que les enfants peuvent faire :

- discuter de leurs problèmes de santé à l'avance avec les moniteurs et monitrices,
- ne pas avoir peur de parler lorsqu'ils ont besoin d'aide,
- porter en tout temps une identification détaillant leurs problèmes de santé,
- connaître l'endroit où sont entreposés les traitements d'urgence.

Les dangers d'une chaleur extrême

(EN)—L'été est la saison pour être à l'extérieur. Mais ces quelques mois de temps chaud ne sont pas sans risque. Les températures plus élevées de l'été peuvent rapidement provoquer des réactions sur l'organisme causant certains problèmes comme une grande fatigue, une déshydratation, de l'épuisement et des coups de chaleur.

Au cours de ces journées de chaleur intense , le système rafraîchissant le corps cesse de fonctionner et la température augmente. Au début, les symptômes de l'épuisement dû à la chaleur sont la soif, la fatigue et les crampes dans les jambes et l'abdomen. Si non traité, l'épuisement peut rapidement survenir et causer un coup de chaleur. Ce symptôme beaucoup plus sérieux provoque des étourdissements, des maux de tête, de la nausée, des battements de cœur plus rapides, des vomissements, une diminution de la vivacité d'esprit et une augmentation de la température du corps. Dans les cas les plus extrêmes, les organes internes peuvent être touchés et la mort peut même survenir.

Le risque d'un coup de chaleur augmente s'il y a effort physique et si certains problèmes de santé comme le diabète, l'obésité et une maladie du cœur existent déjà. Certains médicaments comme les antihistaminiques et ceux pour contrôler l'hypertension et les maladies du foie et des reins augmentent aussi le risque d'interférence avec votre capacité de transpirer. Les personnes âgées de 65 ans et plus et les très jeunes enfants sont tout spécialement vulnérables.

Alors que les experts médicaux s'entendent pour dire que vous pouvez faire beaucoup de choses pour traiter les problèmes de santé reliés à la chaleur, la protection et la prévention sont toujours ce qu'il y a de mieux à faire :

- suivez de près les prévisions du temps à la télévision et à la radio. Ces reportages décrivent les températures extrêmes et 'potentiellement dangereuses' en termes de 'coup de chaleur', 'avertissement de chaleur', 'vague de chaleur' ou ' avis sur la qualité de l'air',
- portez toujours un chapeau et évitez de vous exposer directement au soleil entre 10 h du matin et 15 h de l'après-midi,
- rappelez-vous de toujours avoir une bouteille d'eau à portée de mains tout spécialement lorsque vous voyagez ou faites de l'exercice. La déshydratation est l'un des risques les plus fréquents liés à la chaleur. Assurez-vous de planifier les activités exténuantes tôt en matinée ou tard le soir lorsque la température est plus fraîche,
- si vous avez un problème de santé comme le diabète et l'asthme, que vous souffrez d'allergies aux aliments ou aux médicaments ou d'une maladie du cœur et que vous prenez certains médicaments, portez un bracelet ou un pendentif MedicAlert...

rejoindre en cas d'urgence. Plus d'information sur la façon dont une adhésion MedicAlert peut protéger votre vie est disponible à l'adresse www.medicalert.ca ou en composant le 1 800 668-6381.

Alors profitez bien de ces longues et belles journées d'été, et rappelez-vous d'être extrêmement prudent(e) et de vous protéger par les journées de chaleur intense.

AVIS AUX VACANCIERS

NOUS PAYONS LES TAXES POUR VOUS !

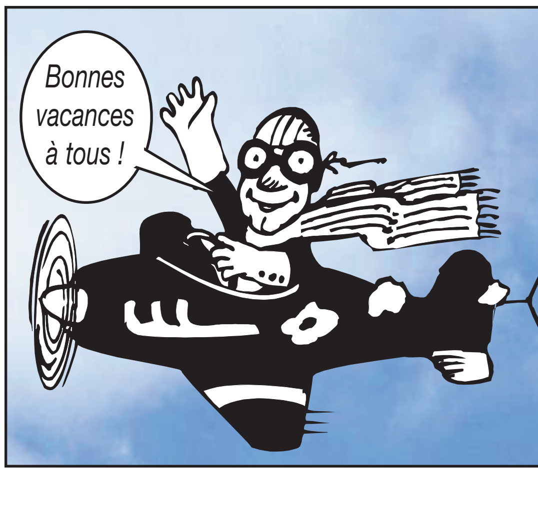
le dimanche sur la bière et l'épicerie !

35, Kichi Mikan, Maniwaki 449-3741

FRESHMART

HEURES D'OUVERTURE :

TOUS LES JOURS, DE 8H À 23H



Climatisation Maniwaki inc.

133, rue King, Maniwaki / *Marc Vaillancourt, prop.*

Tél.: 449-3750

Nous serons fermés pendant les vacances de la construction

du 16 au 30 juillet

Bonne vacances à tous les travailleurs de la construction !

Spécialiste en climatisation, plomberie et chauffage !

Pêcher tout en étant stable – Ce que vous ne savez pas pourrait vous tuer

(EN)—Saviez-vous que toute modification à votre navire, si minime soit-elle, peut avoir un impact sur sa stabilité et peut faire la différence entre la vie et la mort en mer?

De nombreux pêcheurs commerciaux modifient leurs bateaux selon la tâche à entreprendre, les matériaux disponibles et le temps de l'année. Toutefois, l'impact des modifications, en particulier sur la stabilité du bateau, peut causer plus de dommage que de bien. Des bateaux mal conçus, des citernes partiellement remplies, le givrage et la surcharge ne sont que quelques facteurs qui peuvent compromettre la structure sécuritaire et la stabilité du bateau. N'importe lequel de ces facteurs peut amener votre bateau à se renverser et à couler.

Que vous pêchiez seul ou avec des membres de votre famille, voici quelques conseils pour garantir votre protection :

• Suivez une formation. L'exploitation d'un bateau de pêche exige énormément de connaissances et de compétences, qui ne peuvent pas être simplement communiquées de bouche à oreille.

• Étudiez les principes de base de la stabilité et comment même de petites modifications à votre bateau, ou à la façon dont vous l'exploitez, peuvent avoir de graves répercussions sur votre sécurité et celle de votre équipage.

• En raison de la diminution des espèces côtières, les pêcheurs doivent s'aventurer plus loin de la côte. Ne prenez pas de risques – demandez à un expert de vérifier si la stabilité de votre bateau n'est pas compromise par ce changement dans vos méthodes d'opération.

Certaines méthodes et certains dispositifs visant à réduire le roulis du bateau, comme les paravanes antiroulis et les citernes antiroulis, ne sont pas conçus pour améliorer la stabilité du bateau. Ils réduisent simplement le mouvement de roulis en haute mer et dans les eaux libres, et permettent ainsi aux pêcheurs d'être plus à l'aise. S'ils ne sont pas utilisés adéquatement, ils peuvent être dangereux pour la stabilité du bateau.

Veillez à ce qu'un expert qualifié effectue un essai de stabilité sur votre bateau.

Toute modification à votre bateau doit être signalée à Transports Canada, car elle pourrait nuire à la stabilité et à l'état de navigabilité de votre bateau.

La stabilité de votre bateau repose sur plusieurs choses : la formation, l'expertise, les conseils d'experts et une saine dose de bon sens. Modifier votre bateau de pêche sans penser aux répercussions possibles sur sa stabilité peut être fatal. Votre centre local de Transports Canada dispose d'une mine de renseignements utiles sur ce sujet et d'autres aspects de la pêche commerciale.

Le monoxyde de carbone : un tueur silencieux

(EN)—Le monoxyde de carbone (CO) est un gaz toxique inflammable, incolore, inodore et insipide produit par la combustion incomplète d'un combustible fossile. Comme il est invisible, silencieux et mortel, il présente un danger réel pour les plaisanciers. En effet, il prive le corps de son alimentation en oxygène et peut causer la mort en quelques minutes. Un nombre de plus en plus élevé d'accidents mortels de navigation sont liés à des inhalations de CO.

Prévenez l'empoisonnement au monoxyde de carbone :

• Ne laissez pas votre moteur tourner au ralenti, ne chauffez pas votre cabine et ne cuisinez pas, sauf dans des endroits bien aérés.

• Soyez particulièrement prudent lorsque des modifications ont été apportées à l'intérieur d'une embarcation, comme l'agrandissement de la cabine ou le changement dans des espaces recouverts d'une bâche en toile.

• Utilisez un détecteur de monoxyde de carbone conçu pour un bateau et vérifiez les piles du détecteur avant chaque voyage.

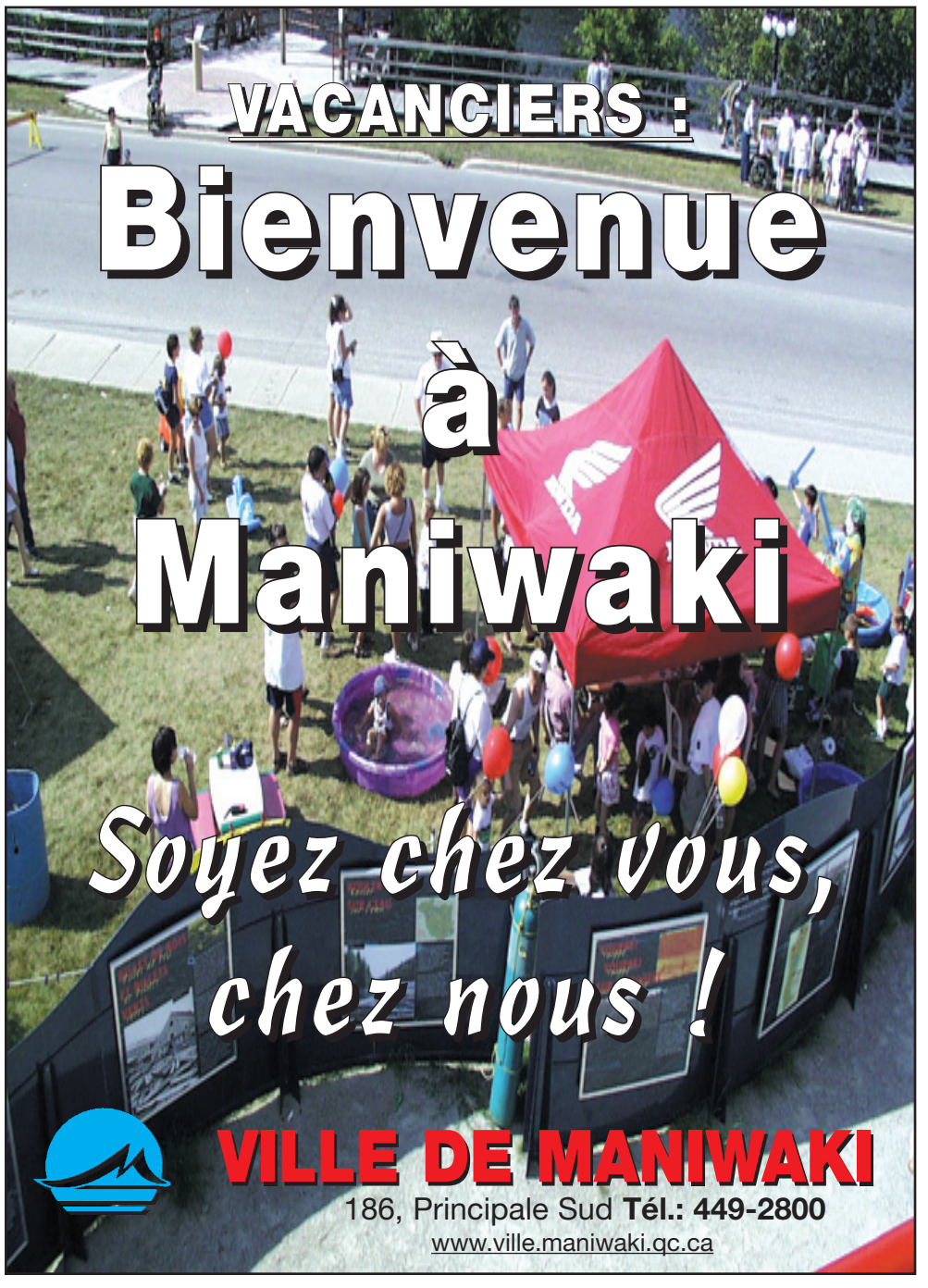
• Les moteurs de bateau qui tournent au ralenti dans des endroits mal aérés peuvent créer des concentrations dangereuses de monoxyde de carbone : un vent arrière peut ramener le monoxyde de carbone à bord du bateau.

• Le monoxyde de carbone peut s'accumuler à bord lorsque deux bateaux sont attachés ensemble, qu'une mauvaise répartition du chargement entraîne la surélévation de la proue ou lorsque le bateau est immobile et que la génératrice portative fonctionne.

Les baigneurs doivent également être vigilants, car le monoxyde de carbone ne présente pas seulement un risque pour les navigateurs. Vous pouvez succomber à une inhalation de ce gaz en quelques minutes et vous noyer. Il est dangereux de nager sous les treillis d'abordage et de plongée et entre les pontons d'une maison flottante. Pour plus de renseignements sur l'empoisonnement au monoxyde de carbone, consultez le www.securitenautique.gc.ca ou composez sans frais le 1 800 267-6687.

Ne mélangez pas l'alcool et la navigation

(EN)—L'alcool et la navigation est une combinaison fatale. Saviez-vous qu'au moins le tiers des noyades au Canada sont liées à la consommation d'alcool? Ne devenez pas une statistique. Évitez de conduire une embarcation après avoir consommé de l'alcool. Pour plus de renseignements, consultez le www.securitenautique.gc.ca ou composez sans frais le 1 800 267-6687.



Bienvenue aux vacanciers!

- 41 unités avec accès Internet haute vitesse disponible
- Restaurant et bar
- Salles de conférence et de réception

Tél.: (819) 449-7022
Fax 449-2081
Sans frais: 1-877-449-7022

AUBERGE du DRAVEUR ★★★
85, Principale Nord
Maniwaki
www.aubergedraveur.qc.ca

RESTAURANT WILLIAMSON '95

Le choc hypothermique : un danger mortel

(EN)—On estime que le choc hypothermique fait plus de morts que l'hypothermie. Soyez au courant des dangers d'une immersion soudaine et inattendue dans des eaux sous 15 degrés Celsius. Même si vous êtes très bon nageur, vous pouvez vous épuiser rapidement en raison du choc hypothermique.

Une exposition soudaine à l'eau froide peut vous couper le souffle, vous faire avaler de l'eau et vous faire suffoquer. Vous pouvez également avoir des difficultés à respirer et éprouver des spasmes musculaires. Votre rythme cardiaque et votre pression sanguine peuvent aussi s'accroître et vous pourriez subir une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral. Si vous tombez dans de l'eau froide, il importe de faire tout ce que vous pouvez pour conserver votre énergie et votre chaleur corporelle. Vous vous fatiguerez et perdrez une énergie précieuse en essayant de garder votre tête hors de l'eau.

C'est pourquoi le port d'un gilet de sauvetage ou d'un vêtement de flottaison individuel (VFI) peut vous sauver la vie. Un VFI vous fera flotter, ce qui vous permettra de garder la maîtrise de votre respiration et de vos muscles, sans quoi vous pourriez vous noyer. Prévoyez les imprévus et portez votre VFI en tout temps. Une fois que vous êtes dans l'eau, il sera peut-être trop tard.

Pour plus de renseignements sur le choc hypothermique ou l'hypothermie, consultez le www.securitenautique.gc.ca ou composez sans frais le 1 800 267-6687.

La préparation sécuritaire des aliments : Quelques conseils pour la saison estivale

(EN)—La saison du barbecue est de retour. C'est le temps de s'amuser et de cuisiner à l'extérieur. Mais on ne doit pas oublier que la mayonnaise, cet ingrédient essentiel d'un bon hamburger, doit être réfrigérée en tout temps.

Voici quelques conseils qui vous aideront à réduire les risques d'intoxications alimentaires.

• Veillez à ce que tout soit propre. Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau chaude avant, pendant et après la préparation des aliments et lavez aussi de la même façon les ustensiles et les surfaces. Les ratons laveurs et autres bestioles ne demandent rien de mieux que de trouver de la sauce à steak sur la grille du barbecue.

• Séparez la viande crue, la volaille et les légumes. N'oubliez pas d'utiliser des planches à découper distinctes pour la viande crue et les légumes.

• Les aliments doivent toujours être couverts. Les mouches et les autres insectes qui se posent sur vos aliments peuvent y déposer des bactéries.

• Faites bien cuire les aliments. Les temps et les températures de cuisson varient selon les types de viande et de volaille. Tentez de préparer les aliments rapidement et servez-les immédiatement afin d'éviter qu'ils ne restent exposés au soleil, ce qui favorise la croissance des bactéries.

• Réfrigérez les denrées périssables. Les aliments préparés et les restes doivent être réfrigérés dans les deux heures après avoir été servis. Placez les condiments et le fromage à l'abri du soleil.

Ces quelques précautions peuvent faire la différence entre un après-midi agréable au soleil ou une intoxication alimentaire pouvant provoquer des crampes d'estomac, des vomissements ou la fièvre. De plus, évitez de boire du lait, du jus et du cidre non pasteurisé et évitez de boire de l'eau d'un ruisseau ou d'un lac afin d'éviter une infection à l'E. coli.

Il doit être porté pour être utile!

(EN)—Il fait froid, vous vous trouvez sur votre bateau et vous décidez d'aller chercher un chandail. Soudain, vous perdez l'équilibre et tombez dans l'eau glacée. Vos muscles sont aussitôt paralysés et il n'y a personne autour pour vous aider. Vous subissez un choc hypothermique et après une minute ou deux, vous commencez à sombrer parce que vous ne pouvez plus bouger. Vous savez ce qui arrivera et vous regrettez de ne pas avoir revêtu votre gilet de sauvetage ou vêtement de flottaison individuel (VFI).

Prenez quelques secondes pour enfiler votre VFI. Votre vie en dépend. Pour plus de renseignements, consultez le www.securitenautique.gc.ca ou composez sans frais le 1 800 267-6687

Des pique-niques dans le respect des règles d'hygiène

(EN)—L'été est la saison idéale pour s'amuser à l'extérieur et les pique-niques sont une excellente façon de profiter du temps chaud. Une bonne manipulation de la nourriture peut aider à empêcher que des bactéries pathogènes s'invitent sans prévenir et gâchent vos festivités au grand air.

L'Association canadienne de produits de consommation spécialisés vous propose quelques conseils sur la manipulation de la nourriture afin que vos pique-niques soient réussis et sans danger.

Pendant la préparation des aliments en vue d'un pique-nique, toujours se laver les mains et laver les planches à découper, les plats et les ustensiles à l'eau chaude savonneuse après un contact avec de la viande crue, de la volaille et des fruits de mer. Si possible, utiliser une planche à découper pour les fruits et légumes frais et une autre pour la viande crue, la volaille et les fruits de mer; ne jamais déposer d'aliments cuits sur un plat ou une planche à découper sur lesquels se trouvaient auparavant des aliments crus. Il faut également rincer les fruits et les légumes à l'eau courante avant de les apprêter et de les emballer.

Certains emplacements de pique-nique peuvent ne pas être équipés d'eau chaude ni d'eau courante. Placez dans le panier à pique-nique un désinfectant en gel pour les mains ou un paquet de chiffons pour les mains, de même que quelques bouteilles d'eau supplémentaires. Il est aussi possible d'ajouter des serviettes désinfectantes ou antibactériennes et une bonne quantité d'essuie-tout et de serviettes en papier pour nettoyer les tables et les bancs.

De retour à la maison après le festin en plein air, il suffit de laver les ustensiles et les plats réutilisables avec de l'eau chaude et un détergent à vaisselle ou de placer le tout au lave-vaisselle dès que possible.

Vaincre les taches en été

(EN)—Que vous fassiez un pique-nique dans votre cour arrière ou que vous vous prélassiez sur une plage, les tâches semblent toujours vous suivre. Comme il existe une gamme étendue de produits de nettoyage efficaces, vous pouvez profiter des beaux jours sans vous laisser intimider par les tâches.

L'Association canadienne de produits de consommation spécialisés vous propose quelques conseils pour faire disparaître certaines taches.

Moutarde. Tamponner la tache avec un produit de prélavage, puis laver l'article à l'aide d'un agent de blanchiment au chlore, si cela ne risque pas d'endommager le tissu, ou d'un agent de blanchiment sûr pour les couleurs. S'il reste une pellicule graisseuse, faire tremper l'article dans de l'eau chaude après l'avoir tamponné avec un produit de prélavage; bien rincer, puis laver l'article de nouveau.

Ketchup, sauce BBQ et sauce à spaghetti. Éponger et appliquer un produit de nettoyage à sec, imprégner de détergent liquide, puis frotter à l'eau très chaude, sous le robinet. Laver ensuite l'article à l'eau la plus chaude que puisse tolérer le tissu.

Herbe. Appliquer un produit de prélavage, puis laver l'article dès que possible. S'assurer que la tache a disparu avant de faire sécher l'article, car la chaleur produite par la sécheuse pourrait fixer la tache. Si la tache persiste, laver l'article de nouveau en employant cette fois un agent de blanchiment sûr pour le tissu en question.

Écran solaire. Appliquer un produit de prélavage sur la tache, puis laver l'article à l'eau tiède.

Crème glacée. Appliquer un produit de prélavage sur la tache, puis laver l'article. Si la tache est vieille, laisser l'article tremper pendant quelques heures.

Sueur. Appliquer un détachant ou frotter la tache avec un pain de savon, puis laver l'article à l'eau la plus chaude que puisse tolérer le tissu. Si la sueur a modifié la couleur du tissu, appliquer de l'ammoniaque sur les taches récentes ou du vinaigre blanc sur les taches anciennes, puis rincer. Les taches rebelles peuvent être éliminées en lavant l'article à l'eau la plus chaude que puisse tolérer le tissu et avec ajout d'un agent de blanchiment sûr pour les couleurs.

Pratiquez intelligemment le kayak de mer

(EN)—Le kayak de mer est un sport aquatique populaire et agréable pratiqué par plusieurs Canadiens. Les pagayeurs doivent connaître les risques inhérents à cette activité.

Tenez compte des éléments suivants :

• Les plus gros bateaux peuvent ne pas vous voir. Soyez donc à l'affût et assurez-vous d'être le plus visible possible.

• Choisissez un kayak et un gilet de sauvetage ou vêtement de flottaison individuel (VFI) d'une couleur bien visible, comme rouge, jaune ou orange.

• Utilisez des feux de position lorsque la visibilité est mauvaise. Conservez vos dispositifs de signalisation à portée de la main et apportez des piles de rechange.

• Informez-vous sur les marées, les courants, les vents et les conditions météorologiques des lieux avant de partir.

• Apportez de l'équipement de sécurité et une radio VHF.

• Faites du kayak en groupe de trois et pensez à embaucher un guide compétent. Planifiez votre voyage en fonction des aptitudes et de la condition physique du pagayeur le moins qualifié.

• Assurez-vous qu'une personne sait où vous allez et quand vous prévoyez revenir.

Pratiquez le kayak intelligemment pour rentrer sain et sauf. Pour plus de renseignements, consultez le www.securitenautique.gc.ca ou composez sans frais le 1 800 267-6687.

Faites le plein d'énergie chez nous

Superbes plans d'eau pour la pêche !

La ZEC Bras-Coupé Désert, l'endroit par excellence pour vos vacances annuelles.

ZEC Bras-Coupé Désert
Vallée-de-la-Gatineau

Association Chasse et Pêche de la Désert inc.

69, Principale Nord, Maniwaki QC J9E 2B5 / Tél.: 819-449-3838

Bienvenue aux vacanciers !

Pour les vacances de la construction : NOUS SOMMES OUVERTS POUR VOUS !

Profitez du beau temps pour rénover votre chalet.

Nous pouvons vous aider, moustiquaires, peintures, fenêtres, portes et beaucoup plus...

Avant d'acheter, voyez les vrais spécialistes !

VITRERIE MANIWAKI

449-5866
449-4996

6, rue Egan
Egan-Sud

Mercier Aluminium

NO DE PERMIS DE LA RÉGIE DU BÂTIMENT DU QUÉBEC : 1507-0287-17

Comment se traite le virus du nil occidental ?

(EN)-Actuellement, il n'y a pas de traitement spécifique, de médicament ou de remède pour le virus du Nil occidental (VNO). Les cas graves sont traités au moyen de traitements de soutien qui soulagent des symptômes et empêchent les infections secondaires. Des visites à l'hôpital et des soins infirmiers sont souvent requis.

Il n'existe aucun vaccin autorisé qui soit

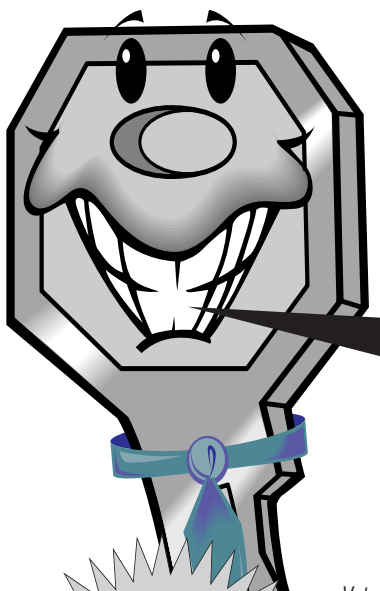
destiné à protéger les personnes contre le VNO. En 1999, le National Institute of Allergy and Infectious Diseases (NIAID), aux États-Unis, finançait l'entreprise privée pour un projet accéléré qui devait permettre de créer un vaccin contre le VNO. Depuis, les scientifiques ont abouti à un prototype de vaccin prometteur lors d'essais sur des animaux. L'entreprise passe maintenant au stade des essais de phase I. Le vaccin est maintenant produit et une demande d'application initiale du nouveau médicament sera déposée auprès de la Food and Drug Administration. Les essais sur les humains commenceront bientôt. Santé Canada suit de près l'évolution du cas.

Un vaccin autorisé aux É.-U. n'est pas automatiquement autorisé au Canada. Les fabricants ou les importateurs qui souhaitent vendre un vaccin au Canada doivent demander une licence à Santé Canada. Ils doivent aussi prouver scientifiquement à Santé Canada que le vaccin est sécuritaire et efficace lorsqu'il est utilisé selon les instructions.

En plus des travaux sur le vaccin aux États-Unis, le Dr Antonio Giulivi, directeur des pathogènes à diffusion hématogène à Santé Canada, dirige une étude conçue pour déterminer si certains traitements aident les patients dont le système immunitaire est faible.

Pour de plus amples renseignements sur le VNO ou pour trouver le lien au site Web de votre province ou territoire, consultez le site du virus du Nil occidental de Santé Canada, au www.virusduniloccidental.gc.ca ou communiquez avec vos autorités sanitaires locales ou votre centre de santé communautaire. Des renseignements peuvent aussi être obtenus à l'aide de la ligne d'information du virus du Nil occidental de Santé Canada (1 800 816-7292).

FERMÉ DU 24 AU 30 JUILLET



Bonne vacances à tous !

Nous effectuons à peu près tous les genres de réparations : sièges de VTT, bateau, etc.

Votre siège de bateau est décousu ? Pas de problème, nous les réparons !

Affûtage de couteaux, haches, ciseaux, etc.

Vous avez perdu vos clés ??? Yves a la solution à votre problème !

SERRURERIE YVES COUSINEAU enr.

SERRURERIE & CORDONNERIE YVES COUSINEAU ENR.

449-2245

La nuit : 449-5674

Voyez l'expert, c'est Yves Cousineau, lui y connait ça !

OUVERT DURANT LES VACANCES DE LA CONSTRUCTION

Bonnes vacances à tous nos clients, amis, villégiateurs et vacanciers !

Si vous avez quand même le goût de construire ou de rénover, nous sommes là pour vous servir et vous conseiller.

MANIWAKI - EGAN MARTEL et fils Depuis 1971

PRO Rénovation

449-1590

Sortie nord de Maniwaki, Egan-Sud

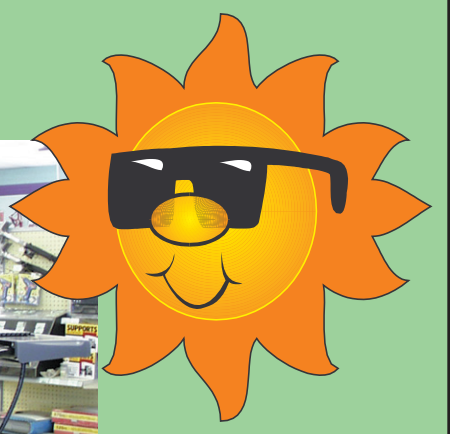
LOCATION EXPERT

LOCATION D'ÉQUIPEMENTS DE TOUS GENRES

118, Route 105, Egan-Sud Tél.: 449-4793 • Fax: 449-7083

Surveillez nos spéciaux d'été

Gamme complète de matériaux et
QUINCAILLERIE pour la CONSTRUCTION
Peinture et accessoires
Produits pour la piscine et le jardinage



VASTE CHOIX DE BBQ !

Bonne vacances à tous !

Nous sommes distributeur des portes et fenêtres Élite et Bonneville !

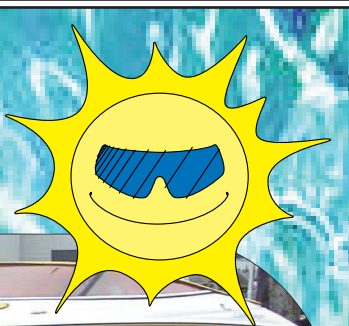
CO-OP®

Quincaillerie

S.C.A. GRACEFIELD

4, rue Dupont, Gracefield Tél.: **463-2862**
144, rue St-Joseph, Gracefield Tél.: **463-2073**

Profitez de l'été avec votre famille et amis à bord de superbes embarcations !



Campion

Le seul bateau de fibre canadien recouvert de kevlar.
Plus léger, donc consomme moins de carburant.

Les Équipements Maniwaki

Sortie nord, Maniwaki **(819) 449-1744**

Profitez de vos vacances à bord d'un bateau Princecraft, une embarcation fabriquée au Québec et la plus vendue en Amérique du Nord.

Il fait chaud dehors? Chez nous, vous magasinez «à la fraîcheur»!!!

PARTEZ EN VACANCES

AVEC UNE NOUVELLE GARDE-ROBE DES GALERIES

JUSQU'À

60%

SUR MARCHANDISE PRINTEMPS ÉTÉ.

Des spéciaux chauds, chauds, chauds chez les marchands participants

Aux Galeries Maniwaki vous trouverez de tout sous un même toit.

Galeries Maniwaki

Le véhicule tout-terrain plus sécuritaire que le vélo

Selon une étude américaine, on risque moins de se blesser en conduisant un VTT qu'en conduisant un vélo ou en jouant au baseball, au basketball ou au football.

La Consumer Product Safety Commission (CPSC) a discrètement publié à l'automne 2002 une étude qui indique que, par habitant, les blessures liées à l'utilisation d'un VTT sont moins fréquentes que pour la majorité des autres activités récréatives. Les statistiques sur les blessures ont été recueillies par le National Electronic Injury Surveillance System (NEISS), qui compile des statistiques obtenues auprès d'un échantillon de 99 hôpitaux, y compris des hôpitaux pour enfants.

Les statistiques ont révélé que le taux estimatif des blessures liées à l'utilisation d'un produit était de 201,0 pour les bicyclettes et les accessoires et de 73,9 pour les VTT (tous les chiffres de l'étude renvoient à un taux pour 100 000 personnes aux États-Unis et dans les territoires américains). Les taux suivants s'appliquent à d'autres activités récréatives : 106,9 – baseball et softball ; 147,3 –football ; 232,3 – basketball.

Ces statistiques réfutent de nombreuses perceptions erronées sur la sécurité des conducteurs de VTT. Les chiffres pourront en étonner plusieurs, mais pas les nombreux utilisateurs réguliers de VTT : l'étude ne fait que confirmer ce qu'ils savent déjà.

L'industrie du VTT considère que la vaste campagne actuelle de promotion de la sécurité à VTT est un facteur important de l'amélioration de la sécurité des usagers. Le Conseil canadien des distributeurs de véhicules tout-terrain (CVTT) est une association professionnelle nationale à but non lucratif qui joue un rôle de premier plan dans la promotion de la sécurité et de la responsabilité de l'utilisation du VTT à travers le Canada.

« Notre objectif est la promotion de l'utilisation sécuritaire et responsable du VTT, et le rapport du CPSC nous encourage à poursuivre nos efforts », affirme le président du CVTT, M. Robert Ramsay. « Nous tenons à ce que chaque conducteur de VTT vive une expérience agréable et sécuritaire chaque fois qu'il part en randonnée. »

Le Conseil canadien de la sécurité, un organisme de service public national, non gouvernemental et à but non lucratif, joue lui aussi un rôle important dans l'amélioration de la sécurité des randonneurs. Il gère des cours de formation en VTT qui sont enseignés par des instructeurs certifiés à travers le Canada.

Les cours sont basés sur des techniques testées sur place dans les domaines de la manipulation des commandes du véhicule, de la lecture du terrain et de l'analyse des risques, de la manière de tourner, de monter ou descendre une côte, d'éviter les obstacles et d'effectuer un arrêt à basse ou haute vitesse. Un cours distinct est également offert pour les enfants de moins de 14 ans auxquels les parents permettent de conduire un VTT.

Le CVTT et le Conseil canadien de la sécurité assurent la promotion d'un code de sécurité qui inclut les conseils suivants :

- Suivez une formation adéquate
- Prenez connaissance du guide de l'utilisateur
- Portez un casque
- Promenez-vous hors route seulement, jamais sur la voie publique
- Ne prenez aucun passager sur un VTT construit pour une seule personne
- Surveillez toujours les jeunes
- Ne consommez ni alcool ni drogue
- Ne prêtez votre VTT qu'à des conducteurs compétents
- Respectez vos aptitudes
- Vérifiez votre VTT avant de partir
- Protégez vos yeux et votre corps
- Soyez accompagné, jamais seul
- Respectez le code de la route de la région
- Attention au niveau de bruit
- Protégez l'environnement
- Soyez courtois envers tous

Pour des renseignements complémentaires sur la sécurité des conducteurs de VTT, veuillez vous rendre sur le site www.catv.ca.

LE MONT MORISSETTE

Un site qui fait partie de l'histoire de Blue Sea

Blue Sea- Le Mont Morissette figure avantageusement dans le livre de l'histoire locale de Blue Sea. En 1930, il y a 75 ans cette année, le mont était sélectionné par le ministère des Terres et Forêts du Québec pour y ériger une tour à feu. Au sommet du mont, un panorama grandiose et inégalé se déploie sous vos yeux dévoilant un fabuleux coin de pays composé de montagnes, de vallées, de lacs et de forêts matures.

PAR JEAN LACAILLE

Le Mont Morissette continue de fasciner les Blissiens et, au fil des ans, plusieurs idées d'aménagement ont été avancées pour le site. Au début du XX^{e} siècle, une portion de ce territoire servait de lieu récréatif voué au culte religieux, pour le bénéfice de la corporation épiscopale catholique romaine de Mont-Laurier.

En 1991, la municipalité de Blue Sea intégrait, à même son plan d'urbanisme, les dispositions requises qui permettraient l'implantation d'un parc régional récréo-touristique au Mont Morissette. Le site a donc été inscrit au schéma d'aménagement de la MRC de la Vallée-de-la-Gatineau.

Des gestes concrets

En 1997, la municipalité de Blue Sea se porte acquéreur de terrains d'une superficie de 146,47 hectares situés directement sur le sommet du mont ainsi que sur son versant sud. La même année, le comité de développement du Mont Morissette est créé. Le comité est formé du maire (Yvon Bélanger à l'époque), de deux conseillers, du secrétaire-trésorier et de cinq autres membres propriétaires à Blue Sea. En 1999, le Mont Morissette est sélectionné pour en faire un parc récréo-touristique et la municipalité en profite pour acquérir une seconde portion de terrains ayant une superficie de 37,08 hectares. La municipalité dispose donc d'un territoire de 183,55 hectares sur lequel elle entend concrétiser son objectif d'aménagement d'un parc régional.

Le conseil adopte des résolutions

Pour officialiser son intérêt au développement du mont, la municipalité de Blue Sea adopte une première résolution et demande au ministère des Ressources naturelles du Québec de lui céder un ensemble de lots intramunicipaux d'une superficie de 423,33 hectares, ce qui porterait la superficie du parc à 606,88 hectares. Elle adopte une deuxième résolution demandant à la MRC de la Vallée-de-la-Gatineau d'amorcer, officiellement, auprès du ministère des Affaires municipales du Québec, le processus de création du parc régional du Mont Morissette. La municipalité pouvait ainsi présenter une demande d'aide financière dans le cadre du Programme de mise en valeur des ressources du milieu forestier, ce qu'on appelle les projets Volet II.

Une localisation unique

Le Mont Morissette est situé à la limite nord de la municipalité de Blue Sea, tout près de Messines. Il est accessible par deux chemins municipales: le chemin du lac Long, qui borde le site à l'ouest, et la traverse St-Jacques qui borde le site au nord. Au pied du mont, à l'est, coule la perle de la région; le magnifique Lac Blue Sea.

À près de 400 mètres d'altitude, le Mont Morissette est un lieu d'observation unique. La municipalité de Blue Sea considère que le sommet doit être accessible au grand public et plus particulièrement aux amateurs de sports de plein air. Depuis, un stationnement a été construit de même qu'une voie d'accès jusqu'à un stationnement au pied du mont de même qu'un chalet de services et un belvedère. La municipalité espère que les gens pourront y accéder en auto, à pieds, en raquette, à vélo, à cheval, en ski de fond, en motoneige et en quad.

Le mont se situe entre le parc linéaire de la MRC et le territoire de la Forêt de l'Aigle dans la municipalité de Cayamant. Ces deux pôles constituent des attraits touristiques majeurs et la municipalité prévoit y aménager une extension au sentier récréatif du parc linéaire qui relierait le mont à la forêt de l'Aigle, via le village de Blue Sea et le Parc régional du Mont Morissette.

La municipalité a déjà réalisé un réseau de 13 kilomètres de sentiers voués au ski nordique. En saison estivale, le réseau pourrait être utilisé comme sentier pédestre et équestre.

En 2000, la municipalité de Blue Sea estimait à 240 000 $ le coût de réalisation de ce projet. Il est prévu que les matériaux devant servir à la construction des bâtiments et du mobilier du parc proviendraient du milieu et seraient transformés sur place.

Des promoteurs privés se pointent finalement pour y aménager diverses infrastructures d'accueil qui auraient des répercussions positives sur l'économie locale de même que sur l'ensemble de la région.

La P'tite Maison, c'est tellement bon !

Grande variété de produits
- Sandwich kaiser
- Salade (patate, macaroni, verte)
- Gâteaux décoratifs
- Beignes
- Tartes
- Muffins
- Croissants
- Café, Jus

Frais du jour
- Gâteaux d'anniversaire
- Tartes

Venez vous prélasser sur la terrasse!

NOTRE POULET FRITOU...
- Délicieux
- Tendre
- Croustillant
- Juteux

NOUVEAUTÉ : Photo mangeable. Apportez votre photo, on l'imprime sur votre gâteau

LA P'TITE MAISON
PÂTISSERIE - BOULANGERIE
144, Notre-Dame, Maniwaki 449-6290
Heures d'ouverture : - Lundi au vendredi de 6h à 19h - Samedi de 6h à 18h

ESCAPADES
dans la Vallée-de-la-Gatineau

Randonnée en ponton sur la rivière Gatineau

Cet été, profitez de votre séjour au Château Logue pour effectuer une randonnée en ponton sur les rivières Gatineau et Désert, en groupe ou en famille.

Vous aurez ainsi l'occasion de découvrir quelques uns des trésors cachés de la région.

Profitez aussi de votre promenade pour visiter le village amérindien Mawandoseg Kitigan Zibi *(admission en sus)*.

15$ /heure par pers.

Minimum 4 personnes
Sur réservation seulement
Prix spéciaux pour groupes de 8 à 12 pers.

Location d'équipement

Canot		
1/2 journée	22 $	
1 journée	30 $	
5 jours	120 $	
Kayak	*Solo*	*Tandem*
1/2 journée	25 $	33 $
1 journée	33 $	43 $
5 jours	125 $	165 $
Vélos		
1/2 journée	12 $	
1 journée	20 $	
5 jours	80 $	

Autres forfaits également disponibles.
- Sentier suspendu
- Art et nature
- Équitation
- Aventure sous terre
- Rafting
- Golf

Aventures Château Logue

819-441-1777
12 Comeau, Maniwaki J9E 2R8
ou informez-vous à la réception de l'hôtel
www.aventures-chateaulogue.com
Fax : 819-441-1370

Recevoir sous le thème du citron

(EN)—Vous prévoyez recevoir parents et amis ? Pourquoi ne pas en profiter pour mettre le citron à l'honneur ? Il ajoutera de la couleur, un parfum, un goût et un côté santé à toutes vos réceptions. Les producteurs Sunkist de Californie vous proposent des idées brillantes inspirées de ce fruit vedette.

Brillant et jaune soleil, acide et vivifiant, le citron est l'un des fruits les plus polyvalents, sains et délicieux que nous donne la nature. Et puisqu'ils sont offerts toute l'année, les citrons constituent un ingrédient aussi accessible qu'abordable pour la décoration, le grand ménage écolo et pour les recettes de tous les jours.

Des recettes qui ne manquent pas de zeste

Rien n'ajoute autant de saveur et d'intensité à un plat qu'un bon jet de jus de citron bien frais. Pour tout un choix de recettes inspirées du citron, rendez-vous au www.sunkist.com.

• Évidés, les citrons peuvent faire de petits bols décoratifs fort jolis pour servir des desserts crémeux comme la crème anglaise, le sorbet ou la mousse.

• Si vous devez réduire votre consommation de sel ou de gras, pressez un quartier de citron sur vos salades, sur les légumes vapeur, dans les soupes ou les ragoûts. Jamais plus vous ne vous ennuierez du sel ou du beurre !

• Un peu de jus de citron ajouté au riz l'empêchera de coller et en rehaussera la blancheur.

Un décor tendance

Le jaune est l'une des couleurs les plus « tendance » de la saison. Il y a une infinité de façons d'inclure le citron, tranché ou entier, au décor de vos réceptions. Il ajoutera couleur et parfum agréable aux bouquets de fleurs, aux bougies ou aux places où s'installeront vos convives.

• Des citrons frais dans un bol diffuseront dans une pièce une odeur agréable pendant des jours.

• Les citrons ajouteront du soleil à un bouquet ou à la table dressée pour vos réceptions.

• Piquez une fleur (une marguerite, par exemple) et un petit carton portant le nom du convive dans un citron que vous disposerez à chaque place.

Propre et écolo

Le jus de citron est reconnu depuis longtemps pour ses propriétés nettoyantes quasi magiques et transformera le ménage après votre réception en une activité saine, peu coûteuse, écologique et remplie de fraîcheur. Utilisez-le au lieu de l'eau de Javel ou d'autres produits chimiques irritants.

• Mélangez du jus de citron et du vinaigre dans une bouteille à vaporisateur pour les nettoyages express partout dans la maison.

• Utilisez-le pour nettoyer la quincaillerie, les tuiles et les autres surfaces ou coupez-le en deux et enduisez-le de bicarbonate de soude pour récurer l'évier, la baignoire ou la planche à découper.

• Pour contrer les mauvaises odeurs dans la poubelle, râpez-y un peu du zeste du citron que vous venez d'utiliser pour faire du jus.

- L'édition Nouvelles

Conseils pour les randonnées en famille sur les sentiers de VTT

(EN)-Grand air, ciel bleu, soleil – autant de raisons qui font de l'été la saison idéale pour les activités familiales à VTT. Que vous songiez à une randonnée sur un sentier près de chez vous par un bel après-midi ou que vous caressiez un projet de vacances en famille, les paysages à découvrir et les sentiers à parcourir sont nombreux. Mais il ne faut pas oublier que la présence d'enfants sur les sentiers impose des précautions supplémentaires importantes.

• Les conducteurs de VTT devraient toujours respecter les cylindrées recommandées pour les différents groupes d'âge : moins de 70 cc pour les enfants de 6 ans et plus, entre 70 cc et 90 ccpour les jeunes de 12 ans et plus, et 90 cc et plus pour les conducteurs de 16 ans et plus.

• Chaque personne doit être équipée des vêtements et dispositifs de protection nécessaires. Le casque, les gants, les genouillères, les protège-coude et le plastron protecteur sont essentiels.

• Voyez à ce que votre enfant complète un cours de formation approuvé en conduite VTT.

• N'utiliser que des sentiers peu achalandés ou adaptés aux compétences de votre enfant au guidon.

• Lorsque vous roulez en groupe, assurez-vous qu'un véhicule conduit par un enfant est immédiatement précédé et suivi par un VTT conduit par un adulte.

• Lorsqu'un adulte et un enfant font une randonnée ensemble sans autres conducteurs, le VTT conduit par l'adulte devrait rouler devant celui de l'enfant pour mieux contrôler la vitesse.

• Lorsque plusieurs enfants roulent ensemble, essayez de les séparer. On réduit ainsi les chances de les voir essayer de se dépasser les uns les autres – et créer des situations dangereuses.

• Ne jamais transporter un enfant sur un VTT qui n'est pas pour deux passagers.

• Roulez sans vous presser et faites de nombreux arrêts pour éviter la fatigue et la perte d'attention.

• Toujours apporter de l'eau, une ou plusieurs collations, et toujours dire à vos proches où vous êtes et quand vous avez l'intention de renter.

N'oublions pas que l'été est une période de délassement et d'activités agréables. Bonnes randonnées à vous et à vos êtres chers, et que la sécurité soit toujours au rendez-vous !

MAWANDOSEG
pour vivre une expérience inoubliable

Ouvert du mercredi au dimanche de 10h00 à 17h00.

Une variété d'attraits vous attendent : visites guidées, rencontre des membres de la communauté Anishinabe effectuant divers travaux de tannage, fabrication de canots d'écorce, de raquettes, tambours et pièces artisanales.
Écouter des histoires et vous joindre aux danseurs et goûter au bannock (pain autochtone) ainsi qu'à des produits de l'érable. Restaurant **« Beaver dam Café »** sert des dîners du mercredi au dimanche ainsi que des déjeuners le samedi et dimanche.

Tarifications régulières :

Visites guidées

Adulte :	15.00$
Étudiant / Âge d'or :	10.00$
Enfant de 6 ans et moins *(accompagné d'un adulte)* :	Gratuit
Passe familiale *(2 parents, 2 enfants (6 à 16 ans)*	40.00$

Les enfants de 14 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte.
Le prix d'admission comprend la ballade guidée en forêt, la visite des sites d'interprétation et une collation au bannock et sirop d'érable. La visite dure environ 2 heures.
La dernière visite débute à 15h00.
Des prix réduits pour les groupes.
(Maximum 100 personnes)

Pour information ou réservation

Mawandoseg
311, Principale Sud
Maniwaki
Québec, Canada
J9E 2A7
Tél. : (819) **449-5555**
Fax : (819) **449-3771**

Michel Côté
directeur du marketing
Email :
info@mawandoseg.com
Web : www.mawandoseg.com

Mawandoseg Kitigan Zibi
VILLAGE INDIEN Maniwaki • Québec • Canada

Agissez prudemment cet été, mettez votre sécurité au premier plan

(EN)—Après avoir subi les rigueurs de nos froids hivers, les Canadiennes et les Canadiens attendent impatiemment la légèreté et la chaleur de l'été.

Mais nous sommes parfois si pressés de sortir et de profiter du temps estival que nous oublions de mettre notre sécurité au premier plan, ce qui peut entraîner des conséquences mortelles. De fait, chaque été, des centaines de Canadiennes et de Canadiens meurent, ou sont grièvement blessés, dans des accidents causés par l'ivresse au volant, l'ivresse et la navigation de plaisance, la baignade et même les contre-feux des feux d'artifice. Personne ne veut admettre que la saison la plus agréable puisse être une période dangereuse, toutefois, en faisant preuve d'un peu plus de prudence, les familles peuvent passer l'été sans aucune égratignure.

Le gouvernement du Canada a conçu le site Web parfait pour obtenir des renseignements utiles sur la sécurité à la maison, au travail, au chalet, au lac et même sur Internet. Tous ces renseignements sont accessibles sur SecuriteCanada.ca.

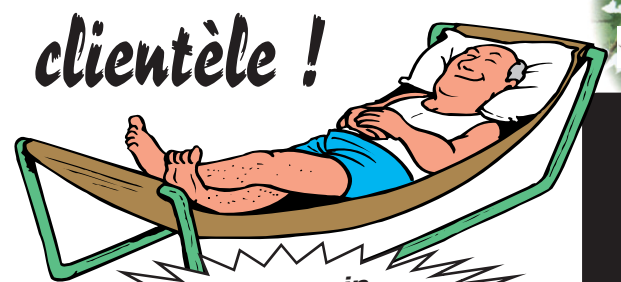
Le site est facile d'utilisation – la barre de navigation de gauche offre aux parents, aux enfants, aux enseignants, aux jeunes et même aux autochtones du Canada un choix varié de sujets – de la sécurité en planche à roulettes et concernant le propane, au virus du Nil occidental et aux excursions au pays des ours. Pour ceux qui trouvent acceptable la navigation avec facultés affaiblies, il y a même un feuillet d'information sur le sujet sur www.boatsmart.ca. Les parents peuvent également éclaircir la confusion que suscitent les vêtements de flottaison individuels (VFI) et apprendre comment bien les ajuster selon la taille de l'enfant. Et si vous aviez l'impression que les feux d'artifice sont aussi simples et aussi sûrs que d'enflammer une allumette, détrompez-vous. Le site Web consacre une page complète à la sécurité des feux d'artifice familiaux.

Donc, avant de commencer à planifier vos vacances d'été, prévoyez passer quelques minutes à consulter le site Web www.SecuriteCanada.ca. Encouragez vos enfants à faire de même. Après tout, plusieurs enfants du Canada sont laissés à eux-mêmes pendant plusieurs heures consécutives; il va de soi que mieux ils seront informés, plus ils seront en sécurité.

Les Entreprises d'électricité Thibault

Pour un travail à la hauteur de vos attentes !

Bonnes vacances à toute notre clientèle !



Le magasin sera ouvert pendant les vacances de la construction.

ÉCHANGEUR D'AIR
GuardianPlus
Nos systèmes centraux de purification d'air HEPA sont imbattables pour éliminer les polluants intérieurs.
Vous avez le choix entre trois excellents systèmes; l'un d'entre eux est idéal pour votre maison.

ESTIMATION GRATUITE !!!

SPÉCIALISTE EN ÉLECTRICITÉ & CHAUFFAGE ÉLECTRIQUE

Maurice St-Amour
PROPRIÉTAIRE

Les Entreprises d'électricité Thibault (1987) ltée

• Résidentiel • Commercial • Industriel

116, Notre-Dame, Maniwaki
ESTIMATION GRATUITE / **449-2866**

NOVELEC LABEL DE QUALITÉ

ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN
JOUR ET NUIT
LICENCE R.B.Q. : 2432-8262-10

L'été c'est le temps de s'amuser !

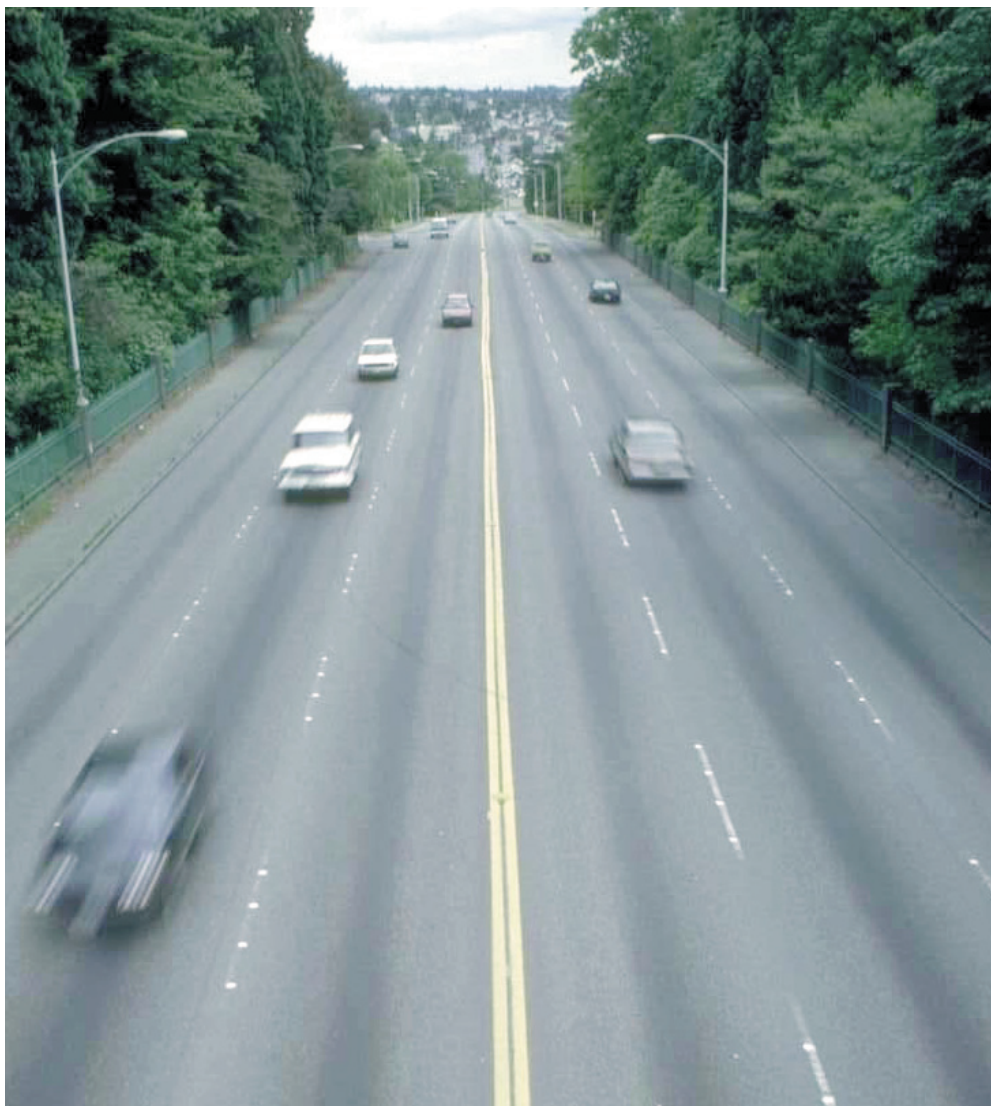
Ces moteurs légers à trois cylindres sont propres et silencieux et ils offrent une réponse souple et instantanée à la commande des gaz. Le poids léger BF50 est le 50hp à quatre-temps le plus léger sur le marché, surclassant même bon nombre de deux-temps.

Venez rencontrer Philippe et Jocelyn Dault, propriétaires pour des conseils judicieux.

Les Sports **DAULT ET FRÈRES**

383, boul. Desjardins
Maniwaki
449-1001

Comment faire plus de kilomètres avec un plein d'essence
Conseils pratiques pour la conduite en été



d'appoint. Lorsque vous mettez les bagages dans le véhicule, arrimez-les et faites en sorte que vous ayez toujours une bonne vue de la route. Cessez de conduire lorsque vous sentez venir la fatigue ou laissez une autre personne prendre le volant.

«Faire preuve de prudence est tout aussi important lorsque vous vous arrêtez pour faire le plein », souligne Gord Reid, directeur de la sécurité pour les établissements de détail de Shell au Canada. « Éteignez le moteur de l'auto lorsque vous faites un plein et utilisez seulement les contenants autorisés lorsque vous transportez du carburant supplémentaire dans votre véhicule. Fumer, utiliser un briquet ou frotter des allumettes – tout comme utiliser un téléphone cellulaire – est strictement interdit lorsque vous êtes à proximité d'une pompe à essence.»

Optimiser votre consommation de carburant

Un entretien de routine économisera le carburant, augmentera la fiabilité de votre véhicule et préservera sa valeur de revente, le tout en diminuant les émissions de celui-ci. En conséquence, vérifiez que vos pneus soient gonflés à la pression recommandée et que le parallélisme de vos roues soit juste.

Combinez les courses pour ne faire qu'une seule sortie – on consomme avec les déplacements de moins de cinq kilomètres plus de carburant en moyenne qu'avec des trajets plus longs et un moteur en marche pendant plus de dix secondes consomme plus de carburant que ce qui est nécessaire pour le redémarrer. Observer les limites de vitesse sur les autoroutes n'est pas seulement plus sûr, mais c'est aussi une habitude qui permet d'économiser plus de carburant que de conduire à des vitesses plus élevées.

Sélectionnez le carburant et l'indice d'octane recommandés pour votre véhicule. Shell offre trois indices d'octane différents (Bronze, indice d'octane 87; Argent, indice d'octane 89 et V-Power, indice d'octane 91), ainsi qu'un choix de carburants Diesel.

Cherchez à participer à un programme de fidélisation de la clientèle qui vous en offre un peu plus pour votre argent lorsque vous achetez de l'essence ou d'autres produits dans une station-service. Par exemple, le partenariat entre le Programme de récompense Air Miles et Shell Canada permet aux adhérents de ce programme d'accumuler des milles de récompense dans les établissements de détail participantes Shell partout au Canada. Ces milles de récompense peuvent être ensuite échangés contre une variété de récompenses comprenant des bons pour de l'essence Shell et des lavages d'auto.

Pour en savoir plus sur la sécurité routière, veuillez communiquer avec le ministère des Transports de votre province ou au Québec, avec la Société de l'assurance automobile du Québec. Visitez www.air-miles.ca ou www.shell.ca pour obtenir plus de détails sur le Programme de récompense Air Miles, des conseils sur la conduite automobile et les options qui s'offrent à vous en matière de carburants.

- L'édition Nouvelles

(EN)—Les allées et venues au chalet, les promenades au parc, sur le bord d'un lac ou à la plage, les réunions familiales : tout cela signifie que la saison estivale est la saison par excellence des déplacements en auto!

«C'est le meilleur temps de l'année pour appliquer des trucs afin d'optimiser la consommation de carburant de son véhicule, minimiser les sources d'incidents sur la route et rendre votre prochain voyage en automobile le plus agréable possible », soutient Caroline Papadatos, vice-présidente, Marketing, du Programme de récompense Air Miles, un partenaire de plus de 1 600 établissements de détail Shell à travers le Canada.

Planifiez vos déplacements

Des boissons désaltérantes et des collations santé dans l'auto sont une nécessité, surtout si vous vous déplacez avec des enfants, de même que des jouets, des jeux, des CD ou des DVD adaptés à leur âge et au fait qu'ils sont en auto. Des vêtements de rechange seront aussi utiles si un enfant renverse un liquide ou se salit.

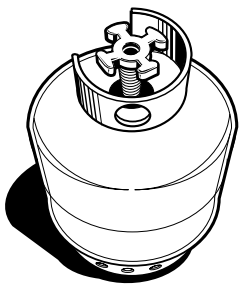
Prévoyez des arrêts à intervalles réguliers et de prendre une pause supplémentaire de quelques minutes lorsque vous faites un plein d'essence. Un grand nombre de établissements de détail Shell ont ainsi des dépanneurs dont les tablettes sont pleines de produits de première nécessité courants. Vous y trouverez aussi des guichets automatiques et des salles de bains.

La sécurité avant tout

L'été entraîne une augmentation du flot de véhicules sur les routes et du nombre de piétons aux abords des routes et autoroutes. Il est donc vital que vous gardiez donc votre calme, que vous restiez vigilant ou vigilante au volant et que vous rouliez à des vitesses où vous aurez une marge de sécurité. Évidemment, assurez-vous que tous les passagers du véhicule portent leur ceinture de sécurité et que les bébés et les tout-petits soient correctement harnachés à leur siège ou dans un siège

Guy et son équipe vous souhaitent de
BONNES VACANCES !

Arrêtez nous voir pour faire le plein d'essence.



...et de propane !

Sunys STATION DE SERVICE SUNYS
Guy Thériault, prop.
• Service amical
• Produits de qualité
• Billets de loterie • Chips
• Liqueurs • Cigarettes, etc…
220, boul. Desjardins, Maniwaki

Vacanciers, soyez à l'écoute de vous-même

Roulez en YAMAHA

CHRYSLER Dodge Jeep
Marinier Auto
MANIWAKI, QC
Depuis plus de 25 ans!
YAMAHA
57, Route 105
Maniwaki
449-1544

Prenez un cours, obtenez votre carte et naviguez en toute sécurité

(EN)—La connaissance des règles sur les voies navigables est essentielle à la sécurité nautique. Il est tout aussi important de savoir reconnaître un danger que de savoir comment intervenir. Un cours vous permettra d'acquérir les outils nécessaires pour vous aider, vous et les autres, à faire face à une situation dangereuse sur l'eau.

Vous y découvrirez des notions élémentaires de sécurité nautique comme les lois et les règlements s'appliquant aux navigateurs, la préparation d'une excursion, le partage des voies navigables et les choses à faire en cas d'urgence.

Votre embarcation pourrait être détenue, vous pourriez recevoir une amende ou, pire encore, vous pourriez mourir ou perdre un être cher en raison de votre manque de connaissances. Il est obligatoire de passer un examen pour obtenir votre carte de conducteur d'embarcation de plaisance, mais cela ne suffit pas : suivez un cours sur la sécurité nautique.

Pour obtenir une liste des fournisseurs de cours agréés et de l'information sur la façon d'obtenir votre carte, consultez le www.securitenautique.gc.ca ou composez sans frais le 1 800 267-6687.

BONNES VACANCES !

Nous serons ouverts durant les vacances !

LAFARGE CANADA INC.

- PRODUITS DE CIMENT
- PIERRES CONCASSÉES ET AMÉNAGEMENTS PAYSAGERS, ETC.
Bur. : 449-3540 • Fax. : 449-3547
- 379, de la Montagne, Maniwaki
- Dupont, Gracefield

Est-ce que ton quai est installé ???
Si non, il est grand temps d'y penser !

• Bancs, échelles, pare-chocs pour bateau ou ponton, treuil d'ajustement, quai standard (longueur 5´ x 20´)

Avec les quais du Centre d'aluminium
FINI LES TRACAS !!!

Le quai solide, léger et qui ne pollue pas.

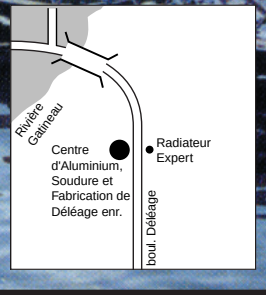
• Facile à installer • Structure en aluminium • Revêtement en cèdre
Achetez uniquement la structure et installez-la vous-même, c'est facile. Le quai est ajustable selon vos besoins et le niveau de l'eau, disponible sur pattes.

LES QUAIS PARFAIT 449-4205

• Réparation et soudure d'aluminium
• Fabrication de tous genres

CENTRE D'ALUMINIUM enr.

Fernand Taillon, prop.
449-4205
19, rue Dufour, Déléage



NUMÉRIQUE... TRADITIONNELLE... PEU IMPORTE LA PHOTO, C'EST NOTRE AFFAIRE !

FUJIFILM
A-345
- 4,0 mégapixels
- Zoom optique 3x
- Vidéo sonore
- Écran de 1,7po.
- Carte XD

249,99

FUJIFILM
FINEPIX E510 ZOOM
- 5,2 mégapixels
- Objectif à zoom Fujicom 3,2x
- Fonction enregistrement de clips vidéo
- Écran de 2po.

329,99

FUJIFILM
FINEPIX F-10
- 6,3 mégapixels
- Super CCD à haute définition
- Écran de 2,5po.

499,99

ÉCRAN ACL 2,5PO.

Nous imprimons vos films et photos numériques

FUJIFILM
Zoom Date 90V
- Objectif zoom Fujinon 2.4x
- Atténuation des yeux rouges
- Déclencheur à retardement séquentiel
- Dateur au quartz
- Étui et piles inclus

99,99

EXPERTCOLOR 35 MM
24 poses / 200 ISO
DÉVELOPPEMENT INCLUS
Pour seulement 8,99
SERVICE 1 HEURE

STUDIO J.R. GAUVREAU
449-1420
139, RUE LAURIER, MANIWAKI

Desjardins VISA MasterCard

CAMERA EXPERT
"LES EXPERTS DES GENS D'ICI"

FINANCEMENT accord D Desjardins

Financement Accord D maintenant disponible !

BIENVENUE
AUX VACANCIERS
dans la Vallée-de-la Gatineau

Bonnes vacances à tous et à toutes. Soyez chez vous, chez nous !

Venez voir !
Nous avons les meilleurs spéciaux en ville.

Savourez l'été avec

METRO
ANDRÉ LAPOINTE

Nous vous offrons de succulentes viandes qui feront de votre B.B.Q. une délicieuse réussite.

Pour des aliments frais et de qualité supérieure, c'est la place.

METRO ANDRÉ LAPOINTE

Vous offrir un été plein de saveur, c'est ça être épicier

117, boul. Desjardins, Maniwaki **Tél.: 449-1699**