



# INFO MILLE-ISLES



## À lire dans cette édition

- Le mot du maire page 2
- Les journées d'informations page 3
- Les chroniques pages 4 à 7
- Les communiqués pages 8 et 9
- Les activités culturelles et sportives pages 10
- Les capsules pages 11 à 17
- L'information générale page 18



**NOUVEAU TRADUCTEUR POUR CETTE ÉDITION!**



## Fête de Mille-Isles

**Samedi 18 août 2012 de 11 h 30 à 16 h 30**

En cas de pluie, la fête est reportée au dimanche 19 août  
Tous les détails page 10

*Nouveau cette année!*

*la Fête de la Famille devient la  
Fête de Mille-Isles!*

### TRUCS ÉCOLOS

Le principe des 3 RV. À lire en page 13

### LA SAISON des fruits et légumes EST ARRIVÉE

Enfin la saison estivale est arrivée avec son abondance de fruits frais! Détails page 17



### LIVRE DE RECETTES MILLE-ISLOISES

Nous créerons un livre de recettes sur le site Web de la municipalité qui contiendra les meilleures recettes des Mille-Isloises et Mille-Islois. SVP, envoyez votre recette et votre nom à : [caubertin@mille-isles.ca](mailto:caubertin@mille-isles.ca) ou à l'adresse suivante: Municipalité de Mille-Isles, 1262 chemin Mille-Isles, Mille-Isles, Québec J0R 1A0



## Soirée Country 2012

**Venez  
vous amusez avec nous!**

Le 7 juillet 2012 • Souper de 17 h à 19 h

Coût 25,00 \$ • Incluant : repas, taureau mécanique et musique.

Les billets peuvent être achetés à l'hôtel de ville de Mille-Isles au :  
1262 chemin de Mille-Isles.

**Pour information contactez : Noreen Howden,  
conseillère municipale au 450-438-2958 poste 2622**





# MOT du MAIRE

Édition juin 2012

## RECONSTRUIRE NOTRE FIBRE COMMUNAUTAIRE

Chères Concitoyennes,  
Chers Concitoyens,

Lors de la présentation de notre plan stratégique en août 2010, un des enjeux soulevés était « **la vie communautaire** » qui représente pour le conseil une priorité absolue pour faire revivre et dynamiser notre communauté.

À la création de la municipalité soit le 1<sup>er</sup> juillet 1855, les fondateurs avaient toutes les raisons de croire que la communauté de Mille-Isles grandirait en s'épanouissant tout au long des années futures. Cette vision était louable et souhaitable. C'est grâce à des gens comme Phyllis Burton, le Colonel Strong, Willis Black, les familles Ward que Mille-Isles s'est dotée de services comme l'électricité, le téléphone, la poste, et un centre communautaire qui au fil des ans est devenu **l'endroit de rassemblement pour toute la communauté**. Avec la venue des familles Pollock, Dawson, Patterson, Kilpatrick, Hughes et plusieurs autres, il s'est tissé une fibre communautaire exceptionnelle qui allait permettre aux résidents de s'impliquer dans la communauté tout en prenant les bonnes décisions pour assurer sa survie. À l'époque, l'entraide était de mise, le bénévolat omniprésent et les activités sociales, culturelles et sportives étaient au rendez-vous, permettant de maintenir un lien communautaire essentiel dans ces années difficiles. Malheureusement, la vie communautaire s'est effritée depuis dans la municipalité pour de multiples raisons. Nous, citoyens de Mille-Isles, devons prendre la relève afin de s'assurer que ce lien, qui caractérisait la municipalité au début de sa création et pendant son évolution, reprenne la place qui lui est due. Bref, il est important de reconstruire ce sentiment d'appartenance à la communauté en accomplissant des gestes concrets comme les bâtisseurs l'ont fait jadis.

Plusieurs personnes vous diront que les temps ont bien changé et que le rythme de vie est beaucoup plus rapide, les moyens de communication ont évolué à un rythme accéléré et que tout ne sera jamais comme avant. Même si je partage cette idée, il faut comprendre que nous vivons dans une communauté rurale et que les défis sont énormes pour réussir à garder notre communauté en vie. Si nous ne pouvons nous serrer les coudes et effectuer les changements requis pour rebâtir notre fibre communautaire, nous ne pourrions que constater l'échec! Se prendre en main c'est : « penser et agir différemment en amenant des solutions concrètes qui sauront satisfaire la majorité des citoyens ». Toutes les petites communautés comme la nôtre font face à beaucoup de défis et Mille-Isles n'y échappe pas. La fibre communautaire que nous cherchons à **rétablir** est un enjeu majeur pour nous tous et demande une approche différente. À cet égard, deux projets majeurs vous seront dévoilés sous peu. L'un d'eux se veut la pierre angulaire qui nous permettra de faire revivre la vie communautaire qui suscitera l'envie des municipalités environnantes.

Notre population s'est accrue de 10.2 % selon le dernier recensement de 2011; une augmentation très encourageante. De nouvelles familles se sont jointes à nous, mais malheureusement nous avons peu à leur offrir pour le moment ainsi qu'à nos familles existantes et à leurs enfants. En tenant compte de ce fait, que faisons-nous concrètement pour les divertir et les intégrer dans notre milieu, mais le plus important que faisons-nous pour les retenir? C'est notre grand défi que nous devons surmonter collectivement en nous dotant de projets rassembleurs pour le réaliser.

Que vous soyez citoyens permanents ou villégiateurs, du secteur est, centre ou ouest de la municipalité et peu importe votre langue et vos origines, il n'y a aucune différence : nous sommes tous des Mille-Islois et Mille-Isloises. Pour garder une communauté vivante, il est important que tout un chacun s'implique à sa façon dans le but d'améliorer cette qualité de vie que nous souhaitons tous. Avoir des projets à la mesure de nos moyens, il n'y a rien de plus louable pour une communauté. Néanmoins, l'immobilisme n'est pas la solution à envisager, car cela représenterait un retour dans le passé et serait inacceptable. Aujourd'hui, il y a deux manières de gérer le changement : **on gère le changement en se dotant des outils appropriés ou le changement nous gère et nous en perdons le contrôle!**

Comme le disait Gustave Le Bon, auteur du 19<sup>e</sup> siècle : « Vivre c'est changer. Le changement est l'âme des choses. ». Votre conseil a décidé d'un commun accord de **gérer le changement** plutôt que de le subir! Et vous, Mille-Isloises et Mille-Islois, le gèrerez-vous avec nous?

Sincèrement,

Yvon Samson, maire





# JOURNÉES D'INFORMATION ET PRÉSENTATION DE PROJETS À VENIR

Édition juin 2012

## MOT DE CINDY SMITH, CONSEILLÈRE MUNICIPALE

Chers citoyens de la municipalité de Mille-Isles,

Ce petit mot suit la consultation publique qui a eu lieu **le samedi 9 juin à 10 h à la salle communautaire**. Ce jour-là, nous tentions seulement d'informer les gens des projets possibles qui sont sur la table pour l'avenir.

J'ai senti que l'ensemble du projet faisait l'objet d'attaques, sans qu'aucune des personnes présentes ait tous les faits. Il y a encore beaucoup de désinformation qui est propagée dans la communauté.

S'il vous plaît, permettez-nous de vous donner une vue d'ensemble de l'avenir de notre municipalité sans porter de jugement, et ce, avant que vous n'ayez tous les faits et chiffres. N'oubliez pas que nos enfants et nos petits-enfants pourront profiter de ces projets. S'il vous plaît, laissez-nous vous expliquer les différents projets avant de les « démolir ».

Je remercie les gens qui ont assisté à la consultation et vous demande de nous donner une chance.

Sincèrement, Cindy Smith, conseillère municipale

## MOT DE LOUISE LEBLANC, CONSEILLÈRE MUNICIPALE

Chers citoyens de la municipalité de Mille-Isles,

Ce petit mot suit la consultation publique qui a eu lieu **le samedi 9 juin à 13 h 30 à la salle communautaire**. Cet après-midi-là, nous avons rencontré environ 20 citoyens qui ont pris part aux discussions et participé aux différentes activités relatives au développement durable. Je tiens à remercier les citoyens qui se sont déplacés et pris de leur temps par un bel après-midi ensoleillé.

La municipalité envisage sérieusement d'élaborer une stratégie de développement durable pour assurer l'atteinte d'objectif à long terme. Pour ce faire, plusieurs projets possibles sont sur la table et la participation des citoyens est requise et s'inscrit parfaitement dans la démarche de développement durable.

En cet après-midi, j'ai fait la présentation du complexe multifonctionnel avec plusieurs esquisses du bâtiment ainsi que les plans d'aménagements intérieurs et extérieurs projetés. J'ai senti que le projet de construction d'un complexe multifonctionnel soulève plusieurs interrogations et un certain intérêt. La majorité des gens considèrent que pour améliorer le milieu de vie des jeunes et des moins jeunes, et afin de permettre de bonifier les activités à caractère communautaire, un tel complexe est nécessaire chez nous.

Nous serons en mesure de vous exposer plus de détails le 25 août 2012. C'est donc un rendez-vous!

En attendant, je vous souhaite de passer un bel été!

Sincèrement, Louise Leblanc, conseillère municipale

## QU'EST CE QUE THE NATURAL STEP ?

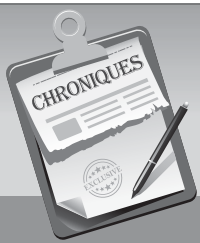
Créée en 1989 en Suède, The Natural Step (TNS) est une organisation sans but lucratif aujourd'hui présente dans 11 pays dont le Canada. La mission de **TNS consiste à accélérer le changement vers des sociétés durables**. Grâce à une démarche positive et s'appuyant sur un consensus scientifique international autour des conditions de la durabilité, TNS accompagne les communautés dans la compréhension des défis liés au développement durable, dans la création d'une vision à long terme cohérente avec les conditions de la durabilité et dans la mise en œuvre de la transition vers une collectivité durable.



Fortes d'une vision **créée et partagée par la communauté**, les collectivités ayant entrepris une démarche TNS s'assurent de la mobilisation des acteurs locaux et sont reconnues pour leur leadership dans la transformation sociale que nous vivons. **Pour plus d'informations, vous pouvez visiter <http://www.thenaturalstep.org/en/node/1415>.**

## RÉUNION PUBLIQUE À VENIR

**À mettre à votre agenda : le conseil invite les citoyens de Mille-Isles à une réunion qui aura lieu le samedi 25 août 2012. De plus amples informations suivront par la poste et sur notre site Web.**



# Les CHRONIQUES

Seules les chroniques sont signées.

Édition juin 2012

## La chronique de la DG

### PROFESSION MÉCONNUE : directeur général d'une municipalité

Fonctionnaire principal de la municipalité, le directeur général (ci-après DG) est chargé de l'administration de celle-ci comme prévu par l'article 210 Code municipal du Québec (ci-après CM). Les pouvoirs et fonctions d'un DG sont essentiellement prévus dans la loi. Selon les auteurs Héту et Duplessis<sup>1</sup>, si les devoirs et les pouvoirs des principaux fonctionnaires d'une municipalité, tels que le DG, sont essentiellement décrits dans la loi, c'est que le législateur a voulu leur reconnaître l'indépendance nécessaire, voire une grande autonomie, dans la bonne administration de la municipalité.

**Ainsi, en vertu de l'article 212 (1) CM, le DG assure les communications entre le conseil municipal, les autres comités et les employés de la municipalité. Il participe à la préparation du budget, et, le cas échéant, du programme d'immobilisation de la municipalité.**

Une autre fonction du DG est de procéder à l'examen des plaintes et des réclamations contre la municipalité, et ce, tel que prévu à l'article 212 (3) CM. Notons également que le DG procédera à l'étude des projets de règlement de la municipalité : article 212 (4) CM. En ce qui concerne les séances du conseil municipal, rappelons que le rôle du DG consiste à assister à celle-ci et non à les diriger. Cette fonction prévue à l'article 212 (5) CM, fait en sorte que le DG devrait agir en second plan à l'occasion des séances du conseil municipal. En effet, c'est au maire, à titre de chef du conseil de la municipalité, que revient le rôle de présider les séances du conseil : article 158 CM. Il revient donc à ce dernier de diriger l'assemblée et de permettre aux membres du conseil, de même qu'au DG d'exprimer leur point de vue et de répondre aux questions.

Le DG qui cumule la fonction de secrétaire trésorier pour une municipalité est d'office le président d'élection de celle-ci. Dans l'exercice de cette fonction particulière, on aura compris que le devoir d'honnêteté et d'impartialité sera d'autant plus important envers les candidats et les électeurs

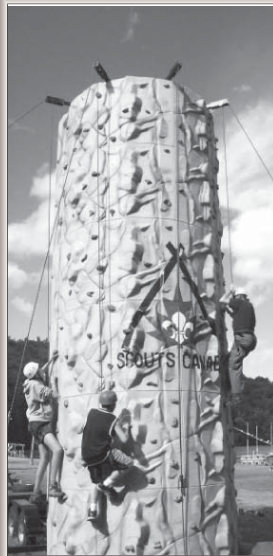
Enfin, dépendamment des fonctions qui lui seront déléguées, le DG fera rapport au conseil municipal sur l'exécution des décisions prises par celui-ci, verra à l'exécution de ces décisions et des règlements de la municipalité, fera rapport au conseil sur tout sujet qu'il croit devoir porter à sa connaissance, aura autorité sur tous les autres fonctionnaires et employés de la municipalité.

**Somme toute, le DG est notamment chargé d'agir à titre d'intermédiaire entre le conseil municipal, les autres fonctionnaires et la population.**

Comme vous pouvez le constater, la fonction de DG au sein d'une municipalité n'est pas une mince affaire. Ayant d'une part à composer avec ses fonctions administratives au niveau de la gestion de la municipalité et, d'autre part, avec les relations qu'il doit entretenir avec le conseil municipal, les autres employés municipaux et la population, le DG marche bien souvent, comme l'acrobate équilibriste, sur un fil d'acier bien mince! Néanmoins, une profession des plus valorisante lorsqu'elle est comprise de tous.

*Johanne Ringuette*, Directrice générale

<sup>1</sup>HÉTU Jean et DUPLESSIS Yvon. *Droits municipal – Principes généraux et contentieux*, Volume 1, 2e édition, Brossard, Publications CCH, page 5203.

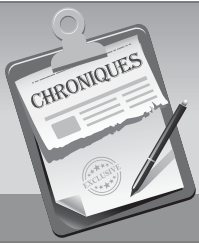


### CAMP SCOUT TAMARACOUTA

**Il reste encore des places de disponibles pour le camp de jour du Camp Scout Tamaracouta**, par contre certaines semaines sont pratiquement complètes. Maintenant, la date limite d'avril accordant la préférence aux inscriptions multi-semaines étant passée, l'inscription pour toute combinaison de semaines est maintenant disponible. Le coût d'inscription pour le camp de jour est de 75 \$. Il y a un forfait hebdomadaire à 80 \$ pour les Mésanges (5 à 7 ans) et les Faucons (8 à 10 ans) **pour les résidents de Mille-Isles (72 \$ et 64 \$ pour un deuxième enfant et plus de la même famille).**

Les heures d'ouverture du camp sont de 8 h 30 à 16 h 30 tous les jours. Un service de garde est cependant disponible avant et après les heures d'ouvertures pour les familles qui en auront besoin. Le groupe des Mésanges sera au Camp Tamaracouta et celui des Faucons juste en haut du lac, c.-à-d. au Camp Jackson Dodds avec un accès complet à leur flotte de kayaks, canots et bateaux à voile.

Le coût d'inscription pour le groupe des Aigles (11 à 15 ans) est de 160 \$ par semaine; les enfants peuvent passer quelques nuits au camp, participer à des activités de soir et profiter des avantages du programme complet du camp scout d'été. **Pour vous inscrire, s'il vous plaît appelez au 450-438-4096 ou par courriel à l'adresse suivante : [reservations@tamaracouta.com](mailto:reservations@tamaracouta.com).**



# Les CHRONIQUES

Seules les chroniques sont signées.

Édition juin 2012

## CHRONIQUE DU COMITÉ CONSULTATIF D'URBANISME (CCU)

Depuis l'entrée en vigueur du **RÈGLEMENT SUR LES PLANS D'IMPLANTATION ET D'INTÉGRATION ARCHITECTURALE (PIIA) NO RU.06.2011**, le comité consultatif d'urbanisme (CCU) doit étudier toute demande d'intervention concernant un bâtiment principal, une construction accessoire, un garage, une enseigne, une opération cadastrale, une intervention sur un bâtiment d'intérêt ou sur un terrain situé dans le hameau villageois, ou un projet global de construction et d'aménagement.

Les objectifs généraux de l'utilisation du PIIA sont de tenter de préserver : les caractéristiques naturelles et paysagères du milieu, l'architecture d'origine des bâtiments et les modes d'implantation, et aussi de planifier un aménagement de terrain intégré au cadre naturel et à l'architecture des constructions.

**Le rôle du comité consultatif d'urbanisme (CCU) est d'étudier toute demande concernant un PIIA** dans le but de formuler une recommandation au conseil municipal en tenant compte des objectifs et critères d'évaluation pertinents prescrits au règlement. L'atteinte des objectifs est évaluée, de façon non limitative, par les critères d'évaluation énumérés au règlement, lorsqu'ils sont applicables à l'intervention visée.

Par la suite, le conseil municipal approuve ou désapprouve, par résolution, les demandes en vertu du PIIA. La résolution désapprouvant les plans, le cas échéant, doit être motivée.

Depuis le mois d'avril le CCU a étudié plusieurs demandes de PIIA dont :

- **5 nouvelles résidences unifamiliales**
- **3 nouveaux garages isolés**
- **1 agrandissement d'un bâtiment principal**
- **1 rénovation d'un bâtiment d'intérêt**

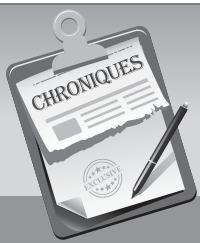
Étant donné que le processus est nouveau, les membres du CCU ont dû suivre une formation afin de bien comprendre les objectifs et critères d'évaluation applicables pour chacune des interventions visées. Pour effectuer leur étude, les membres du CCU utilisent une grille d'évaluation, qui est un outil d'aide, dans laquelle les objectifs et critères sont définis selon le type d'intervention. L'analyse de chaque dossier est faite en fonction des critères préétablis et ne repose jamais sur une décision aléatoire.

Le CCU a dû s'ajuster lors des premières études de PIIA en mettant en application le fonctionnement avec la nouvelle réglementation. Après maintenant trois réunions, cela nous semble déjà un peu plus familier même si ce ne sont pas l'ensemble des interventions ou cas de figure possibles qui ont été abordés. Le CCU a le sentiment que cette évaluation qualitative permet de **créer des meilleurs projets de construction à Mille-Isles dans le respect de ce qui existe déjà** et que cela permet également dans certains cas de rehausser les qualités visuelles de la municipalité.

*Louise Leblanc*, conseillère municipale et présidente du CCU

### RÉSULTATS DU RECENSEMENT 2011

À lire sur notre site Web sous l'onglet communications « **Importante croissance de population pour Argenteuil** ». Le 8 février dernier, Statistique Canada publiait ses premières données en lien avec le recensement de 2011. Pour plus d'information, consulter le communiqué de presse du 12 avril dernier publié par la MRC d'Argenteuil.



# Les CHRONIQUES

Seules les chroniques sont signées.

Édition juin 2012

## Chronique du directeur du service de l'urbanisme et environnement

Bonjour à tous,

Dans cette chronique, le service de l'urbanisme et l'environnement, désire préciser quelles thématiques seront visées cet été lors des tournées d'inspection.



### **Bande riveraine**

Encore une fois cet été, Mme Nathalie Bouchard fera la tournée des bandes riveraines. Nous tenons d'ailleurs à vous réitérer que les propriétaires qui ne respecteront pas la réglementation relative aux bandes riveraines et à la tonte de gazon recevront des constats d'infraction. L'étape de la sensibilisation a déjà été amplement effectuée, et nous allons mettre des efforts particuliers pour assurer la préservation de la qualité de nos plans d'eau.



### **Remblai et déblai sans autorisation**

Nous vous rappelons qu'il est obligatoire d'obtenir une autorisation pour toute opération de remblai et déblai. Ces opérations doivent absolument être minimisées sur le territoire. Ceux-ci ont plusieurs effets nuisibles sur l'environnement : imperméabilisation du sol, modification de l'écoulement normal de l'eau, modification des milieux et habitats en aval, diminution de la superficie pour la mise en place d'une nouvelle installation sanitaire, etc.



### **Fosse septique**

Une démarche en vue de recenser la qualité de l'ensemble des installations sanitaires du territoire a été entreprise l'année dernière. Déjà, nous avons obtenu de l'information sur plus de 600 propriétés, et nous allons procéder à l'inventaire de 150 nouvelles fosses septiques, particulièrement dans le secteur est de la municipalité. Déjà, plusieurs propriétaires ont reçu des avis d'infraction et ont jusqu'au 1er septembre 2012 afin de remplacer leur installation sanitaire. Il s'agit d'un programme ambitieux, certes, mais cela assurera la qualité du réseau hydrique de la municipalité pour une longue période. En effet, les propriétaires qui auront modifiés ou remplacés leur installation septique auront également l'assurance que la même démarche aura été appliquée aux propriétés voisines. À terme, les citoyens de la municipalité pourront être fiers de vivre dans un environnement sain avec une eau potable de qualité.



### **Abri d'auto temporaire**

Nous vous rappelons que depuis le 1<sup>er</sup> mai, il est interdit de conserver un abri d'auto temporaire assemblé sur sa propriété, ce qui inclut la structure en métal. Les propriétaires ayant conservé un abri d'auto recevront des avis d'infraction en ce sens. Advenant un non-respect des avis, la municipalité devra procéder avec des constats. Nous vous demandons donc une bonne collaboration en ce sens! Il est inutile d'attendre de recevoir un avis d'infraction pour démonter la structure.

Bien que cette chronique puisse sembler un peu légale, nous désirons encore une fois informer clairement les citoyens sur les dossiers qui seront priorisés. L'objectif de la réglementation en place est toujours d'assurer une préservation de l'environnement collectif, et d'assurer une bonne harmonie entre voisins. Nous vous demandons donc encore une fois votre bonne collaboration et un petit effort en vue de vivre collectivement dans un meilleur environnement!

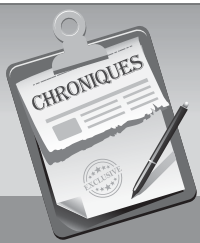
*Yohann Champagne*, Directeur du service de l'urbanisme et environnement

## **VACANCES DE YOHANN CHAMPAGNE, DIRECTEUR EN URBANISME ET ENVIRONNEMENT**

Nous tenons à vous aviser que M. Champagne sera en vacances du **2 septembre au 17 septembre 2012**, ainsi que du **25 novembre au 2 décembre 2012**. Nous vous invitons à planifier vos travaux et demandes d'autorisation en conséquence.

**Bon été!**

**Consulter le site Web pour accéder à la FAQ sur les règlements d'urbanisme révisés**



# Les CHRONIQUES

Seules les chroniques sont signées.

Édition juin 2012

## La chronique du comité des travaux publics

### RETOUR SUR L'ATELIER DE TRAVAIL SUR LES CHEMINS

Le 5 mai dernier avait lieu un atelier de travail sur les chemins. En tout, une vingtaine de citoyens se sont présentés pour prendre part à une journée complète de réflexion et de remue-méninge sur les réfections futures de nos chemins. En tout quatre groupes de travail ont été formés. Nous avons commencé avec un bref aperçu de l'état de nos chemins ainsi que la présentation du résultat des études qui ont été réalisées. Durant l'heure du dîner, un buffet a été servi aux participants. Par la suite, chaque groupe de citoyens a analysé le tout dans le but de présenter leurs recommandations. Une présentation a été faite à la fin de la journée par un représentant de chaque groupe. Chacune des équipes a formulé différentes approches, plans, suggestions et/ou commentaires.

Pour le moment, le comité des travaux publics n'a pas pris position suite à cet atelier de travail. Ce dernier devrait analyser le tout dans le courant de l'été et être en mesure de divulguer un plan de réfection des chemins à l'automne prochain. Pour ce qui est des travaux routiers pour l'année 2012, ils seront effectués tels qu'annoncés.

Nous tenons sincèrement à remercier tous les citoyens qui ont participé à cet atelier, car cela nous permettra d'élaborer un nouveau plan de réfection des chemins tout en tenant compte des recommandations données.

*Daniel Maurice*, conseiller responsable du comité des travaux publics

## Chronique incendie

### Avis à tous les citoyens de Mille-Isles

De manière sporadique et principalement, les soirs de week-end, les pompiers procéderont à des patrouilles de façon à s'assurer que le règlement sur les feux à ciel ouvert est bien respecté. Ils ont le devoir et le pouvoir d'exiger qu'un feu soit immédiatement éteint si celui-ci contrevient au règlement.

Nous vous invitons donc à la plus grande prudence ainsi qu'à respecter le règlement, car ce dernier a été adopté pour protéger les citoyens qui souhaitent profiter de la quiétude d'une municipalité ayant un fort couvert forestier.

*Alain Charbonneau*, Directeur du service de sécurité incendie

### DÉCÈS D'UN POMPIER DE MILLE-ISLES

Nous avons appris que **Monsieur Gary Cooper**, pompier à temps partiel du service de sécurité incendie de la municipalité, est décédé des suites d'une longue maladie, vendredi 8 juin dernier. **Monsieur Cooper a été au service de la municipalité à titre de pompiers à temps partiel pendant plus de 16 ans.** Toutes nos condoléances à sa famille qui désire vivre cette épreuve dans la plus stricte intimité.

**Les travaux de remplacement du tablier du pont sur la montée de l'Église effectué par le MTQ devraient être terminés pour le début du mois de juillet, soyez patient!**



### INTERNET HAUTE VITESSE

**À lire sur notre site Web sous l'onglet communications.** Communiqué de presse sur l'internet haute vitesse « *Le gouvernement annonce 6,2 M\$ pour le déploiement d'Internet très haut débit dans la MRC d'Argenteuil* ». **C'est donc un dossier à suivre!**



# COMMUNIQUÉS

Édition juin 2012

## ACTIVITÉ « CABANE À SUCRE 2012 »



L'activité de Cabane à sucre a eu lieu le 31 mars dernier et a été vraiment populaire. Nous avons reçu 274 personnes en presque 2 heures dans la salle communautaire, ce qui représente une centaine de plus que l'an dernier. C'était formidable de voir les gens profiter de cette belle journée ensemble. Il y a eu un bon roulement, mais il a été impossible d'accueillir tout le monde en même temps. Certaines personnes ont dû manger debout. Nous avons eu quelques défis, mais tous ont semblé enthousiastes et compréhensifs.

Au menu il y avait : crêpes, œufs, saucisses, jambon, patates, haricots, soupe aux pois et grillades de lard le tout servi avec sirop d'érable... sans parler de la tire sur la neige. Heureusement que nous avons auparavant conservé de la neige au congélateur, car cette année la température a été des plus douces! Il ne restait plus de neige à cette date. Les petits et les grands ont pu faire par la suite une promenade en traîneau, soleil compris!

Nous voulons remercier les bénévoles pour leurs aides précieuses et tout spécialement Madame June Ward qui est demeurée jusqu'à la fin pour nous prêter main-forte.

## JOURNÉE DE FORMATION SUR LA TAILLE ET LE SURGREFFAGE DES POMMIERS

C'est par une magnifique journée que c'est déroulé le 14 avril dernier la formation sur la taille des pommiers. Une vingtaine de participants ont eu droit à une démonstration en direct et ont pu expérimenter par eux même la taille d'un pommier. C'est aux chants des grenouilles que s'est poursuivi la formation où plusieurs trucs et astuces contre les insectes, les maladies, les rongeurs, les différents engrais recommandés et à proscrire, les variétés les plus adaptées à notre climat, etc., ont été données par Manon Laroche.



Le 10 mai dernier, les plus passionnés ont également appris et expérimenté le surgreffage de pommier. **Merci, à notre formatrice bénévole Manon Laroche.**

## BILAN DE SANTÉ



Le samedi 21 avril s'est tenu une activité « bilan de santé » pour les résidents de Mille-Isles. Une infirmière et une kinésiologue de l'équipe des saines habitudes de vie du CSSS d'Argenteuil étaient présentes pour rencontrer les citoyens afin d'effectuer un bilan de santé avec chacun. Nous voulons remercier les personnes qui se sont présentées lors de cette journée.

**Merci pour votre participation!**

## GROUPE DE SOUTIEN ZÉRO TABAC

Cette activité a finalement été organisée, avec la municipalité de Gore afin d'atteindre le nombre des sept personnes requises pour commencer. Cela fut extrêmement positif, car la majorité des personnes qui ont fait partie de ce groupe ont réussi à **arrêter de fumer ou réduire leur consommation de cigarettes d'environ 75 %**... au grand plaisir de tous les participants. Ce fut vraiment un succès inespéré pour certains qui ne pensaient jamais pouvoir arrêter! **Nous voulons remercier Madame Georgiana Titeica, infirmière du CSSS d'Argenteuil qui a accompagné ce groupe pendant 7 semaines.**

## ACTIVITÉ DE VIACTIVE

Devant une grande demande, l'activité Viactive ne fera pas relâche cet été! Joignez-vous à nous les vendredis après-midi de 13 h 30 à 14 h 30 à la salle communautaire. Mettez-vous en forme tout en vous amusant.

**Viative s'adresse aux 50 ans + et favorise la circulation sanguine, la force musculaire, la coordination, l'équilibre et la flexibilité. À bientôt!**



**À bientôt!**





# COMMUNIQUÉS

Édition juin 2012

## RETOUR SUR LA JOURNÉE DE L'ENVIRONNEMENT ET LA REVÉGÉTALISATION DE L'ÉTANG MUNICIPAL

Nous tenons à remercier sincèrement tous les citoyens qui se sont présentés lors de la dernière édition de la journée de l'environnement de Mille-Isles, tenue le dimanche 27 mai 2012 au parc Hammond-Rodgers. Lors de cette journée, la municipalité a distribué aux citoyens plus de 500 arbustes et herbacées et plus de 700 arbres. Nous avons également sur les lieux différents kiosques d'information sur les produits écologiques, le compostage, l'érosion du sol, l'interprétation des milieux humides, etc.

Plusieurs citoyens ont également profité des tarifs réduits pour l'analyse de leur eau potable et de l'expertise de monsieur Gabriel Charbonneau, de la firme Aubier, qui est venu donner de précieux conseils sur la revégétalisation des bandes riveraines. D'ailleurs, nous vous invitons fortement à aller jeter un coup d'œil à l'étang municipal, qui a fait l'objet d'un projet de revégétalisation. Vous pourrez notamment apercevoir plusieurs espèces d'arbres, arbustes et herbacées spécialement sélectionnés, et différents aménagements visant une revégétalisation. Vous pourrez également observer certaines techniques de stabilisation du sol avec l'ajout d'un tressage végétal et d'une membrane de stabilisation. Cette membrane, composée de fibres de noix de coco, permet de stabiliser le sol pendant la période d'ensemencement. À mesure que la végétation grandit, elle traverse les fibres de la membrane et les racines viennent solidifier le sol et prendre la relève. Cette technique de génie végétal permet une stabilisation naturelle et réduit considérablement l'apport de sédiments dans l'étang par érosion.

Il faut également souligner la présence de plusieurs citoyens bénévoles de la municipalité qui ont contribué à faire de cette journée un franc succès.

La journée de l'environnement sera bonifiée d'année en année afin de créer un événement rassembleur et significatif pour l'ensemble des citoyens de la municipalité!



## RETOUR SUR LA SOIRÉE D'INFORMATION SUR LA STRATÉGIE DE CONSERVATION DES MNHVC

Nous tenons à effectuer un bref retour sur la soirée d'information qui s'est tenue le 9 mai 2012 à la salle communautaire de la municipalité.

Lors de cette soirée d'information, la firme Horizon multiressources inc. a expliqué les grandes lignes de ce projet novateur qui vise à assurer la préservation permanente de certains sites présentant des services écologiques exceptionnels. Cette démarche, qui se fera en étroite collaboration avec plusieurs intervenants, impliquera activement les citoyens de la municipalité, qui seront consultés à plusieurs reprises au cours de la démarche. D'ailleurs, plusieurs propriétaires fonciers recevront sous peu une lettre afin de sonder leur intérêt dans une démarche de conservation volontaire. Il ne s'agira pas de signer un engagement envers la conservation, mais bien d'indiquer votre intérêt envers une telle démarche. De plus amples détails vous seront fournis lors de ce sondage.

Pour des précisions sur la stratégie, vous pouvez toujours contacter le directeur du service de l'urbanisme et environnement.

## LES POMPIERS VISITENT LES PROPRIÉTÉS

Cette année encore, les **pompiers de Mille-Isles procéderont à des visites préventives** afin de vérifier les avertisseurs de fumée. Nos visites ont pour but de valider le bon fonctionnement des avertisseurs de fumée et, dans le cas contraire, d'informer les citoyens sur l'importance de se prémunir de cet équipement si important. Ces visites seront réparties sur toute la période estivale les jeudis soir jusqu'au 13 octobre 2012, entre 18 h et 21 h, et à l'occasion d'un samedi par mois. Nos pompiers sont bien identifiés et portent un uniforme à l'effigie de la municipalité.



Nous tenons à vous informer que la **municipalité de Mille-Isles** n'a accordé aucune autorisation visant la représentation ou la vente de produit tel que les extincteurs portatifs sur le territoire de la municipalité. Par conséquent, nous vous conseillons d'être vigilant si des gens se présentent comme pompiers et vous offrent leur produit.

Nous vous rappelons que sur l'ensemble du territoire, **les feux à ciel ouvert sont interdits à moins d'être réalisés dans un foyer muni d'un pare-étincelle**. Le respect de cette réglementation est important puisque notre municipalité est en milieu forestier. **Nous ne souhaitons pas être confrontés à un feu de forêt.**

**À cet été!**



# ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES

Édition juin 2012

## ACTIVITÉS À VENIR

### FÊTE DE MILLE-ISLES - activité gratuite

**Samedi 18 août 2012 de 11 h 30 à 16 h 30**

En cas de pluie, la fête est reportée au dimanche 19 août

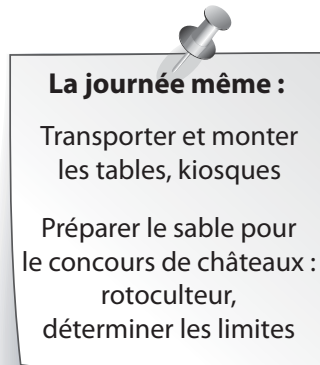
Venez célébrer l'été au Camp Scout Tamaracouta, 499 chemin Tamaracouta, Mille-Isles.

Plusieurs activités encore cette année : • Concours du plus grand nombre de maïs épluché  
• Maïs et hot dog  
• Concours de château de sable et mini-jeux tout au long de la journée.

### **Nouveau cette année! La Fête de la Famille devient la Fête de Mille-Isles!**

Afin d'offrir **plus de visibilité aux Mille-Islois**, nous invitons tous nos artisans à tenir un kiosque lors de cette journée. Réservez une table dès maintenant! Nous invitons également **tous les entrepreneurs mille-islois** à exposer leurs cartes professionnelles sur le babillard qui sera prévu à cet effet.

Le comité de loisir est présentement à la recherche de bénévoles pour l'organisation de cette journée. Il y a plusieurs postes à combler tels que :



Si vous êtes intéressés à participer ou pour réserver une table, veuillez laisser un message avec vos coordonnées à Nathalie Bouchard 450 438-2958, poste 2608 ou à [nbouchard@mille-isles.ca](mailto:nbouchard@mille-isles.ca).



### FÊTE DE MILLE-ISLES DU 18 AOÛT 2012

Les **Mille-Islois** sont invités à contribuer à la grande murale d'Argenteuil réalisée par l'artiste **Madame Sophie Boivin** de notre belle région.

**Voir le site Web pour plus d'information.**

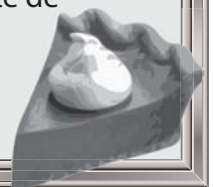
Retrouvez les **chroniques mensuelles** de **Ma SANTÉ en VALEUR**

au [www.mille-isles.ca](http://www.mille-isles.ca) sous l'onglet « Santé et services sociaux ».



**Avis aux « becs fins »** Nouvelle recette de « tarte au sucre sans sucre »

disponible dans le : **livre de recettes mille-isloises.**





# LES CAPSULES

Édition juin 2012

## CAPSULE ENVIRONNEMENT

### CODE ENVIRONNEMENTAL DE MILLE-ISLES

Nous sommes très fiers de vous indiquer que la **municipalité de Mille-Isles s'est dotée d'un code environnemental** regroupant différents objectifs de préservation de l'environnement. Ce code environnemental, qui sera un outil de planification évolutif schématisera les intentions municipales en terme d'environnement. Nous avons d'ailleurs tenu un atelier auquel les citoyens de la municipalité étaient conviés afin d'amener leur apport dans l'élaboration de la première version de ce code environnemental.

Ce code, qui repose sur différentes valeurs, regroupe des objectifs et moyens d'action liés à 8 thématiques différentes, soit la gestion administrative, la gestion de l'eau, la gestion du sol, la gestion de l'air, le patrimoine écologique et les parcs et espaces verts, la gestion des nuisances et l'efficacité énergétique.

D'autres **ateliers de consultation seront d'ailleurs organisés** afin de bonifier graduellement ce document et en vue d'en faire un consensus généralisé d'objectifs auxquels souscrira l'ensemble des citoyens, dans une optique commune de préservation de l'environnement collectif!

### SUIVI SUR LES FOSSES SEPTIQUES CLASSÉES « 102 OU 103 »

Prochainement, tous les propriétaires qui ont déjà reçu un avis concernant la non-conformité de leur installation sanitaire cotée **103 = polluant** recevront un deuxième avis incluant un formulaire d'engagement que vous devrez retourner sur réception.

Nous sommes d'ailleurs très fiers de vous indiquer que déjà plusieurs propriétaires ont procédé au changement de leur installation sanitaire en 2011. De plus, plusieurs d'entre vous ont déjà entamé des démarches et nous vous encourageons à poursuivre en ce sens.

Pour les propriétaires qui ont reçu un avis **102 = À risque**, nous vous demandons de communiquer avec Nathalie Bouchard 450 438-2958, poste 2608 ou à l'adresse suivante [nbouchard@mille-isles.ca](mailto:nbouchard@mille-isles.ca) afin de prendre rendez-vous pour un test de coloration. Advenant que vous ne contactiez pas la municipalité, nous devons nous déplacer sur la propriété directement sans rendez-vous.

Il est évident que les coûts rattachés à la mise en place d'une nouvelle installation sanitaire peuvent parfois sembler élevés. Cependant, nous sommes persuadés que tout comme nous, vous considérez que le coût environnemental d'une installation sanitaire déficiente est bien plus grand que le coût monétaire rattaché à un nouveau système.

Les installations septiques non conformes au règlement ou mal entretenues contribuent à rejeter dans l'environnement des contaminants tels que le phosphore (nutriment responsable de l'eutrophisation des lacs et cours d'eau) et peuvent être une source de contamination bactérienne des eaux souterraines ou des eaux de puits. N'oubliez pas que même lorsqu'elles sont bien entretenues les installations sanitaires ont une durée de vie limitée.

### ARROSAGE À ST-COLOMBAN, CONTRÔLE DES INSECTES PIQUEURS!

La **ville de Saint-Colomban** arrose l'ensemble de son territoire pour contrôler les insectes piqueurs et cet arrosage déborde sur le territoire de notre municipalité.



En résumé, il s'agit d'une **approche biologique pour le traitement des moustiques et des mouches noires**. Prenez note que les professionnels qui font l'arrosage et leurs véhicules doivent être clairement identifiés. N'hésitez pas à les aborder, ils répondront à toutes vos questions.

Pour consulter de la documentation et plus d'information, consulter le document qui traite de produit utilisé par la municipalité de Saint-Colomban produit par Santé Canada et le dépliant Vectobac, **tous deux sur notre site Web sous l'onglet environnement**.



# LES CAPSULES

Édition juin 2012

## CAPSULE ENVIRONNEMENT

### DOSSIER DES BARRAGES DE CASTOR

Comme plusieurs d'entre vous le savent déjà, la thématique des barrages de castor s'avère être une problématique particulière sur le territoire de la municipalité. Afin d'accompagner les citoyens et d'assurer une gestion efficace des barrages, un programme de contrôle qui visera la prévention de situations problématiques sera mis en place.



Ce programme, qui en est à ses débuts, visera à établir un inventaire des différents barrages de castor de la municipalité pouvant engendrer des problématiques particulières aux infrastructures collectives ou menacer la sécurité publique.

**Nous vous invitons donc à communiquer avec le service de l'urbanisme si vous connaissez l'emplacement de barrages de castor qui devraient nécessiter un suivi dans cette optique.**

Nous tenterons d'établir un programme de suivi et de prévention qui assurera un contrôle de base de la population des castors et des barrages afin d'assurer la préservation des habitats fauniques dans le respect et la sécurité des biens et personnes.

Également, la municipalité procédera à la pose de «cubes Morency» sur des barrages spécifiques. Cette structure, composée de deux cages grillagées et d'un tuyau, permet de contrôler le niveau de l'eau malgré la présence du barrage et donc de minimiser les risques pour la sécurité. Ne soyez donc pas surpris si vous voyez une telle structure posée sur un plan d'eau près de chez vous. Il ne faut en aucun temps la modifier ou la déplacer, elle ne sert qu'à assurer un écoulement progressif de l'eau, et à réguler le niveau du plan d'eau.

### HERBE À POUX

Le pollen de l'herbe à poux provoque chez les personnes allergiques le rhume des foins et, parfois, la sinusite chronique ou l'asthme.

Le pollen se propage dans l'air sous la forme d'une fine poussière microscopique. La plus grande quantité de pollen se dépose dans un rayon de 1 km du plant. La concentration de pollen dans l'air est plus importante tard en matinée et tôt en soirée, car le pollen est soulevé par l'air chaud du matin et tombe au sol avec l'air froid du soir. La pluie contribue aussi à faire tomber le pollen au sol.

**Vous reconnaissez cette plante?**



**L'HERBE À POUX  
Ça s'arrache !**

**Arrachez-la ou coupez-la au ras du sol avant la fin juillet.**

Ce geste simple contribuera à améliorer la santé de plus d'un million de Québécois allergiques au pollen de l'herbe à poux.

Source : [www.herbeapoux.gouv.qc.ca](http://www.herbeapoux.gouv.qc.ca)



# LES CAPSULES

Édition juin 2012

## CAPSULE ENVIRONNEMENT

### TRUCS ÉCOLOS : LE PRINCIPE DES 3RV

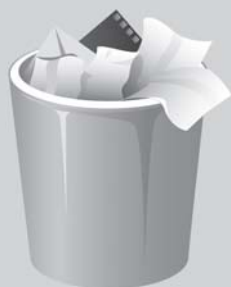
Le concept des 3 RV, vous connaissez? **R**éduire, **R**éutiliser, **R**ecycler, **V**aloriser! C'est d'une logique implacable! La devise des adversaires de la surconsommation, l'aide-mémoire pour guider le consommateur averti. Bref, un concept qui pourrait devenir votre leitmotiv quotidien. Pour y adhérer, il suffit de se poser les questions suivantes avant de faire un achat :

- Ai-je vraiment besoin de cet objet (Réduire)?
- Ai-je déjà un objet qui pourrait suppléer à celui que je m'apprête à acheter (Réutiliser)?
- L'objet ou son emballage est-il facilement recyclable (Recycler)?
- L'objet ou son emballage peut-il servir à la production d'énergie ou de compost (Valorisation)?

Ces quatre questions, surtout les deux premières, peuvent vous aider à faire des économies substantielles! Il ne s'agit pas d'arrêter de consommer, mais plutôt de consommer intelligemment! Lorsque nous achetons un objet, regardons également son emballage! Vaut mieux prendre le temps de penser avant d'acheter un produit qui répondra à votre besoin, car parfois il peut être vendu dans un emballage inutile et, surtout, destiné à la récupération ou à la poubelle!

### VOS DÉCHETS ET VOUS

Ils sont vite jetés, mais ils durent longtemps....



• Mouchoir en papier	3mois	• Boîte de conserve	10 à 100 ans
• Journal	3 à 12 mois	• Briquet jetable	100 ans
• Pelure de fruit	3 mois à 2 ans	• Canette en aluminium	200 à 500 ans
• Allumette	6 mois	• Sac en plastique	450 ans
• Chaussette en laine	1 an	• Bouteille en plastique	100 à 1,000 ans
• Mégot de cigarette	1 à 5 ans	• Fil de pêche en nylon	600 ans
• Chewing-gum	5 ans	• Polystyrène expansé	1,000 ans
• Planche de bois	13 à 15 ans	• Bouteille en verre	quasi illimitée

Source : *Vos déchets et vous*, Marlène Hutchinson, Éditions MultiMondes

### IMPORTANT : ÉCOCENTRE

Les résidents de Mille-Isles pourront bientôt avoir accès à un écocentre. Dernièrement, une entente intermunicipale a été signée conjointement par les municipalités de Gore, Wentworth et Mille-Isles concernant l'établissement d'un service d'écocentre. Celui-ci sera situé dans la municipalité de Gore et sera accessible dans les prochains mois. Nous vous tiendrons au courant de son ouverture.

### BANDES RIVERAINES

Bien que l'apport de contaminants devrait être éliminé à la source (utilisation de l'engrais et de fertilisant, artificialisation des surfaces, le déboisement, rejet industriel, dysfonctionnement et mauvais entretien des installations septiques, utilisation de détergent à lave-vaisselle enrichi de phosphate), les bandes riveraines peuvent jouer un rôle important dans la prévention de la contamination de l'eau ainsi que dans la protection des habitats pour la faune et la flore. Les bandes riveraines bien constituées et d'une largeur appropriée représentent certainement une solution à privilégier afin de protéger l'environnement naturel.

**Efficacité des bandes riveraines à lire sur notre site Web sous [l'onglet environnement](#)**



# LES CAPSULES

Édition juin 2012

## CAPSULE SÉCURITÉ PUBLIQUE

### PARTIR SANS ATTIRER LES VOLEURS...

De nombreux déplacements prévus dans les prochaines semaines, des vacances dans le Sud, ou encore, des activités extérieures sont à votre agenda ?

Un petit conseil : veuillez à ce que les cambrioleurs ne s'invitent pas chez vous en votre absence. Grâce à de bonnes habitudes de sécurité et en suivant les conseils suivants vous pourrez vous absenter l'esprit en paix.

#### PRÉCAUTIONS ESSENTIELLES :

- Dissuadez les visiteurs indésirables grâce à un éclairage adéquat.
- Gravez vos biens de valeur à l'aide d'un burin.
- Prenez l'habitude de verrouiller les portes et les fenêtres sans oublier celles du sous-sol lorsque vous quittez la maison.
- Dotez les fenêtres du sous-sol d'un grillage pouvant être déverrouillé de l'extérieur en cas d'incendie.
- Ne négligez pas la porte menant du garage à la maison; munissez-la des mêmes dispositifs de sécurité que les portes extérieures.
- Installez un système d'alarme.
- Fermez et verrouillez en tout temps la porte du garage de même que celle du cabanon.
- Mettez à la rue les boîtes d'appareils neufs (téléviseur, ordinateur, lecteur DVD, etc.) seulement après les avoir mises en menus morceaux. Ainsi, on ne saura pas que des articles de valeur se trouvent dans la maison.
- Rangez les petits objets de valeur et les documents importants dans un coffret de sûreté.

#### Vous avez été cambriolé?

- À votre arrivée à la maison, si vous constatez qu'une porte ou une fenêtre a été forcée, n'entrez pas! Les voleurs pourraient encore s'y trouver. Rendez-vous plutôt chez un voisin et prévenez immédiatement la police.
- Si vous ne constatez le vol qu'une fois à l'intérieur, ne déplacez aucun objet avant l'arrivée des policiers pour ne pas éliminer les empreintes ou des indices.
- L'hiver, faites attention de ne pas effacer les empreintes de pas sur la neige aux points d'entrée et de sortie du cambrioleur.

### NOUVEAU TRADUCTEUR POUR CETTE ÉDITION!

Dans cette édition, et suivant les commentaires que nous avons reçus de citoyens anglophones, les présents articles ont tous été traduits par l'entremise de l'entreprise **Services Œil de Faucon**. Si vous êtes insatisfait de la traduction réalisée par ce nouveau traducteur, n'hésitez pas à nous en faire part.

Advenant qu'un texte soit traduit par un organisme ou une association qui désire publier un article dans **l'Info Mille-Isles**, nous vous indiquerons que le texte en question n'aura pas été traduit par l'entremise des **Services Œil de faucon**.



### LES SERVICES DES ÉGLISES DE MILLE-ISLES

#### Église presbytérienne

1261 chemin de Mille-Isles

#### Services d'été :

Tous les dimanches à 9 h 30 à compter du  
24 juin jusqu'au 2 septembre 2012

#### Église anglicane

1258 chemin de Mille-Isles

#### Services d'été aux deux semaines :

Tous les dimanches à 10 h à compter du  
24 juin au 7 octobre 2012

**Tout le monde est bienvenu. Joignez-vous à nous!**

## CAPSULE 0 tabac



Société  
canadienne  
du cancer

Canadian  
Cancer  
Society

Pourquoi ?  
fumez-vous

Faites le test!

Mieux comprendre vos habitudes vis-à-vis la cigarette peut vous aider à trouver des solutions pour y remédier. La Société canadienne du cancer (SCC) vous invite à répondre aux questions du test de Horn<sup>(1)</sup>. Ce test vous permet de déterminer les différents facteurs qui vous poussent à fumer.

Cochez la case appropriée

Toujours	Souvent	Moyennement	Parfois	Jamais
5	4	3	2	1

- |   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| A | Je fume pour me donner un coup de fouet, demeurer éveillé et concentré |  |  |  |  |
| B | C'est agréable de tenir une cigarette entre ses doigts                 |  |  |  |  |
| C | Fumer est pour moi une détente   |  |  |  |  |
| D | J'allume une cigarette quand je suis soucieux ou contrarié             |  |  |  |  |
| E | Quand je n'ai plus de cigarettes, je cours en acheter                  |  |  |  |  |
| F | Je ne remarque même plus quand je fume, c'est tout à fait automatique  |  |  |  |  |
| G | Je fume pour me donner du courage                                      |  |  |  |  |
| H | Le geste d'allumer une cigarette fait aussi partie du plaisir          |  |  |  |  |
| I | Il y a quantité de plaisirs dans l'acte de fumer                       |  |  |  |  |
| J | Je fume quand je suis mal à l'aise                                     |  |  |  |  |
| K | Je ne suis pas dans le coup quand je ne fume pas                       |  |  |  |  |
| L | J'allume une cigarette alors qu'une autre brûle dans le cendrier       |  |  |  |  |
| M | Je fume pour en imposer aux autres                                     |  |  |  |  |
| N | J'ai du plaisir à regarder les ronds de fumée                          |  |  |  |  |
| O | Je fume même si je suis détendu  |  |  |  |  |
| P | Je fume pour oublier quand je suis triste ou déprimé                   |  |  |  |  |
| Q | J'ai toujours besoin de manipuler quelque chose                        |  |  |  |  |
| R | J'oublie la cigarette qui est dans ma bouche                           |  |  |  |  |

## CAPSULE 0 tabac

### Résultats

Faites le **total des points** accordés aux questions suivantes.

Questions :	<u>A + G + M</u>	<u>B + H + N</u>	<u>C + I + O</u>	<u>D + J + P</u>	<u>E + K + Δ</u>	<u>F + L + R</u>
TOTAL :	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Raisons de fumer :	Stimulation	Plaisir du geste	Relaxation	Soutien psychologique	Besoin physique	Habitudes acquises

Un total de **plus de 10 points** indique un des motifs qui vous poussent à fumer. C'est une base de travail pour savoir où vous devez agir **en priorité** sur vous-même pour arrêter de fumer.

#### Une stimulation :

Pour vous, fumer c'est avant tout une stimulation. Selon vous, le fait de fumer permet de mieux se concentrer, donne du courage et motive. La nicotine est effectivement un stimulant, mais il est possible de s'en passer ou de trouver des alternatives plus saines.

#### Le plaisir du geste :

Votre consommation de tabac est davantage associée au plaisir du geste qu'à une dépendance physique. Soyez créatif, vous trouverez certainement un substitut pour la cigarette.

#### Une relaxation :

Vous fumez avant tout pour vous détendre et vous évader. En un mot, quand vous fumez, vous vous sentez bien. Cependant, pour se détendre, il existe d'autres façons moins dangereuses pour la santé. Pensez-y...

#### Un soutien psychologique :

C'est la cigarette liée aux émotions, celle que vous fumez surtout quand vous vivez du stress, de l'angoisse ou de l'ennui. Vous considérez le fait de fumer comme rassurant et calmant. Sachez qu'il est possible de gérer ses émotions sans la cigarette.

#### Un besoin physique :

Pour vous, fumer est avant tout un besoin physique. À peine levé, voilà que l'envie de fumer vous obsède déjà. Vous êtes physiquement dépendant du tabac. Vous pouvez mettre fin à cet esclavage et retrouver votre liberté.

#### Une habitude :

Vous fumez avant tout par habitude, plus par réflexe que par besoin. Vous ne pouvez envisager certaines situations quotidiennes sans cigarette : après le repas, avec le café, lors des pauses... Sachez qu'il est possible de remplacer ces associations par des habitudes plus saines.

Pour en discuter ou pour vous aider à trouver des pistes de solutions, n'hésitez pas à consulter un spécialiste de la ligne j'Arrête au **1 866 JARRETE (527-7383)**

(1) Adapté de :  
<http://www.tabac-info-service.fr>  
 (le site d'aide à l'arrêt tabagique du Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports de France)  
<http://www.arreter-la-cigarette.com>  
<http://tabac-net.aphp.fr>  
<http://vittavi.fr>

Le genre masculin est employé uniquement pour alléger le texte.







# Programme 0.5.30 Saines habitudes de vie



Édition juin 2012

## CAPSULE 5 portions de fruits et de légumes

### LA SAISON DES FRUITS ET LÉGUMES EST ARRIVÉE

Enfin la saison estivale est arrivée avec son abondance de fruits frais! Savez-vous qu'à l'instar d'un grand nombre de plantes, les vertus des fruits et des légumes ont été, au fil des siècles, tour à tour vantées, exagérées, oubliées, déniées ou sous-estimées? De nos jours, ils tiennent leur revanche, car **leur importance dans l'équilibre nutritionnel est désormais amplement confirmée**. En effet, ils occupent un rôle essentiel dans la santé, contenant, le plus souvent sous un apport calorique assez faible, les trois vitamines (A,C et E) et les deux oligoéléments (sélénium et zinc) antioxydants; ils sont également riches en minéraux et en oligoéléments – calcium, fer, potassium, phosphore... — en vitamines du groupe B et en fibres, des éléments indispensables au fonctionnement optimal d'un organisme. Enfin, ils apportent des sucres naturels d'une bonne qualité nutritionnelle et, dans leur ensemble, sont pauvres en graisses.

D'une manière générale, les fruits apportent chaque jour **80 % de la vitamine C, 24 % des caroténoïdes\* et 41 % des polyphénols\*\***. Les besoins en vitamine C sont couverts par un fruit cru et l'apport en fibres est alors de 6 à 10 g. Les petits fruits rouges sont les plus riches en polyphénols. À l'opposé de la vitamine C, les caroténoïdes et les polyphénols ne sont pas altérés par la chaleur. Si les compotes restent donc intéressantes sur le plan nutritionnel, elles doivent être associées à des fruits crus.

### Ne vous privez pas pour en manger cet été!

Source : *L'alimentation antioxydante, Dr Serge Rafal, Éditions Marabout*

\*\* Les polyphénols : leur rôle d'antioxydants naturels suscite de plus en plus d'intérêt pour la prévention et le traitement du cancer, des maladies inflammatoires, cardiovasculaires et neurodégénératives.  
(Source : *Wikipédia*)

\* Les caroténoïdes : Ce sont des pigments jaune-orangé, présents dans les fruits et les légumes. Sur les 600 connus, on en retrouve une quarantaine dans notre assiette et une petite quinzaine a été identifiée dans le sang et les tissus. Une consommation élevée de caroténoïdes réduit l'incidence de grandes pathologies.  
(Source : *Caducee.net*)

## CAPSULE 30 minutes d'activité physique



### COUPON RÉPONSE pour INSCRIPTION GRATUITE

Nom : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Tél. Maison : \_\_\_\_\_ Tél. Travail : \_\_\_\_\_

Tu viens avec un camp de jour ?

Non  Oui - Lequel ? \_\_\_\_\_

Condition médicale particulière, allergie ou handicap ?

Non  Oui - Précisez : \_\_\_\_\_

Si votre enfant est aux prises avec une condition médicale particulière, une allergie ou un handicap et qu'il ne fait pas partie d'un camp de jour, vous êtes dans l'obligation de l'accompagner à l'événement.

J'autorise \_\_\_\_\_ à participer aux Mini-Jeux d'Argenteuil le 12 juillet 2012.  
(nom de l'enfant)

Je reconnais que la MRC d'Argenteuil n'est pas responsable de mon enfant s'il quitte **volontairement** le site de l'événement sans mon autorisation.

Signature du parent ou du tuteur : \_\_\_\_\_

### CHOIX DES SPORTS

Tu réaliseras **un bloc** d'activités durant la journée.

Numérote bien tes choix de 1 à 5 **en ordre de préférence** dans les cases prévues à cet effet.

Hockey Cosom  
Tchoukball  
Soccer

Flag-Football  
Haltérophilie  
Basketball

Karaté  
Zumbatomic  
Soccer

Gymnastique  
Kickball  
Tennis

Olympiades  
Handball  
Boxe

# INFORMATIONS

URGENCE : 911

## Vos élus municipaux



### Yvon Samson, maire

- Développement économique & Internet
  - Affaires gouvernementales
  - Relations inter-municipalité
  - Communication et marketing
- [ysamson@mille-isles.ca](mailto:ysamson@mille-isles.ca)



### André Durocher, siège no 1

[adurocher@mille-isles.ca](mailto:adurocher@mille-isles.ca)



### Daniel Maurice, siège no 2

Travaux publics et édifices municipaux  
[dmaurice@mille-isles.ca](mailto:dmaurice@mille-isles.ca)



### Cindy Smith, siège no 3

Sécurité publique et civile  
[csmith@mille-isles.ca](mailto:csmith@mille-isles.ca)



### Louise Leblanc, siège no 4

Urbanisme, Environnement & foresterie et Hygiène du milieu  
[lleblanc@mille-isles.ca](mailto:lleblanc@mille-isles.ca)



### Michel Mégélas, siège no 5

[mmegelas@mille-isles.ca](mailto:mmegelas@mille-isles.ca)



### Noreen Howden, siège no 6

Loisirs & Bénévolat, Développement communautaire et *Ma santé en valeur*  
[nhowden@mille-isles.ca](mailto:nhowden@mille-isles.ca)

## Services municipaux 450-438-2958

### ● Johanne Ringuette :

Directrice générale  
Poste 2620  
[jringuette@mille-isles.ca](mailto:jringuette@mille-isles.ca)

### ● Caroline Aubertin

Directrice générale adjointe (DGA)  
Poste 2607  
[caubertin@mille-isles.ca](mailto:caubertin@mille-isles.ca)

### ● Yohann Champagne :

Directeur en urbanisme et environnement  
Poste 2602  
[ychampagne@mille-isles.ca](mailto:ychampagne@mille-isles.ca)

### ● Alain Charbonneau :

Directeur service incendie  
Poste 2603  
[acharbonneau@mille-isles.ca](mailto:acharbonneau@mille-isles.ca)

### ● Chrystine Slight :

Technicienne administrative  
Poste 2600  
[cslight@mille-isles.ca](mailto:cslight@mille-isles.ca)

### ● Marc Auclair :

Contremaître voirie municipale et travaux publics  
Poste 2605  
[mauclair@mille-isles.ca](mailto:mauclair@mille-isles.ca)

### ● Valérie Harcourt :

Commis à la comptabilité  
Poste 2601  
[comptabilite@mille-isles.ca](mailto:comptabilite@mille-isles.ca)

### ● Nathalie Bouchard

Commis aux loisirs et intervenante en environnement  
Poste 2608  
[nbouchard@mille-isles.ca](mailto:nbouchard@mille-isles.ca)

## Comités de travail

- Poste disponible sur le Comité de loisir
- Poste disponible sur le Comité de sécurité civile

Pour envoyer votre candidature, vous pouvez remplir le formulaire disponible en ligne et au bureau municipal.

## 3<sup>e</sup> versement des taxes, année 2012

### 13 septembre

#### Pour nous joindre :

1262, chemin de Mille-Isles  
Mille-Isles (Québec) J0R 1A0  
[info@mille-isles.ca](mailto:info@mille-isles.ca)

Tél. : 450.438-2958 Fax. : 450.438.6157

Site web : [www.mille-isles.ca](http://www.mille-isles.ca)

**CARTE DÉBIT, VISA**

## Horaire du bureau municipal

Du lundi au jeudi • De 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h • Le vendredi de 8 h à 13 h

Lors des jours fériés suivants, les services municipaux sont interrompus :

- Jour de l'an
- 2 janvier
- Vendredi Saint
- Lundi de Pâques
- Journée nationale des patriotes
- Fête nationale du Québec
- Fête du Canada (lundi)
- Fête du travail
- Action de Grâce
- 24 décembre
- Noël
- 26 décembre
- 31 décembre



### MÉDAILLE OBLIGATOIRE

Patrouille canine : 450-434-9702

Courriel : [patrouillecanine@videotron.ca](mailto:patrouillecanine@videotron.ca)



Vous désirez faire partie d'une **liste d'envoi de message d'intérêt public** en provenance de la municipalité de Mille-Isles? Simple, inscrivez-vous en ligne en cliquant sous l'onglet **inscription liste d'envoi** et lorsque de l'information d'intérêt public nous sera envoyée, il nous fera plaisir de vous la transférer.

