

CHRONIQUE À CLAUDINE

La chronique à Claudine

Pour faire suite à ma dernière chronique sur une meilleure alimentation, voici d'autres conseils concernant le sodium, autrement dit le sel.

Les spécialistes en nutrition estiment que nous pouvons consommer entre une demi-cuillère et une cuillère et demie de sel par jour. Mais, considérant qu'il y a du sel dans un grand nombre d'aliments, nous en absorbons beaucoup trop. Surprenant peut-être, mais l'on trouve du sodium (sel) partout, dans les frais comme dans les dîners surgelés. Il y en a toutefois moins dans les fruits et les légumes frais ainsi que dans les grains, la viande maigre, la volaille et certains poissons frais.

Pas facile d'éliminer le sel, c'est si bon! Mais nous pouvons prendre l'habitude d'éviter le poisson en conserve, les dîners surgelés, les soupes et les sauces en sachets, les vinaigrettes préparées, la sauce soja, les olives et autres condiments ou, du moins, en consommer avec modération. On peut aussi favoriser les fromages naturels ou réduits en sel et préférer les fines herbes dans les assaisonnements (je vous en ai déjà proposé une recette). Surtout, ne pas mettre de salière sur la table et, bien sûr, miser sur la variété, la fraîcheur et les aliments non-transformés.

Je vous rappelle que le mois de mars est le mois de la nutrition au Canada. Un bon temps pour prendre conscience de ce que nous mettons dans nos corps.

CHRONIQUE À CLAUDINE

Personnellement, en vieillissant, je développais un goût pour le sel jusqu'à ce que je me rende compte que l'hypertension me guettait! Alors je peux vous dire que je prends au sérieux les conseils de cet article. À la prochaine et bon appétit!

Claudine Arseneau Roy

Changement d'heure

Dans la nuit du samedi 13 au dimanche 14 mars 2021, à 2 h du matin, il sera 3 h. Il faudra ainsi avancer nos montres et horloges d'une heure. Et nous allons perdre une heure de sommeil.

Le saviez-vous? Le changement d'heure a été pensé pour la première fois au 18ème siècle, pour des raisons d'économies d'énergie, par Benjamin Franklin. En effet, il avait remarqué qu'en été les meilleurs moments d'ensoleillement du matin étaient perdus. Or, en décalant d'une heure, il concluait déjà que de nombreuses économies de chandelles pouvaient être effectuées.

Plus tard, au 19ème siècle, l'entrepreneur et inventeur anglais William Willet écrit un livre complet sur les bienfaits du changement d'heure.

Il aura fallu toutefois attendre jusqu'en 1918 pour que la Canada adopte le changement d'heure pour la première fois.

Les services de sécurité incendie rappellent que le changement d'heure est le moment privilégié pour vérifier le bon fonctionnement des avertisseurs de fumée et remplacer les piles au besoin.



LE LOUP-MARIN

Le bulletin d'information du village de Pointe-Verte de mars 2021
Volume 28, numéro 2

CHRONIQUE DU CONSEIL

Le Nouveau-Brunswick a lancé le 19 janvier dernier son processus de réforme de gouvernance locale. De façon très générale, il s'agit du processus qui consiste à évaluer et à apporter des changements aux structures, pouvoirs, etc. en place, afin de mieux répondre à nos besoins. Pour plus d'information sur le processus de réforme de gouvernance locale et pour participer au débat, nous vous invitons à visiter le site du gouvernement de la province du Nouveau-Brunswick:

www2.gnb.ca/content/gnb/fr/corporate/promo/reforme-de-la-gouvernance-locale.html

La municipalité de Pointe-Verte est à la recherche d'un ou d'une préposée des travaux publics. Toute personne intéressée à rejoindre notre équipe, est invitée à soumettre sa candidature à l'adresse courriel suivante:

direction@pointeverte.net

avant 15 h le vendredi 12 mars 2021

Vous trouverez toute l'information sur ce poste en visitant notre site web: pointe-verte.ca/pointe-verte/municipalite/emploi-disponible.

Enfin, nous souhaitons un bon congé de mars à tous nos étudiants et étudiantes. Profitez de vos vacances tout en respectant les directives émises par la santé publique.

LE CONSEIL MUNICIPAL DE POINTE-VERTE

Normand Doiron - maire

Brigitte Guitard - maire adjointe

Conseillers: Roger Guitard, Maxime Lejeune

INFORMATION

Médailles pour chiens

Nous vous rappelons que la date limite pour aller chercher le médaillon de votre chien est le 31 mars. Les médaillons sont disponibles à l'édifice municipal de Pointe-Verte durant les heures d'ouverture habituelles (du lundi au vendredi, de 13 h à 16 h 30) ou aux Spécialités de Pointe-Verte.

Coût du médaillon: 20 \$

Emploi d'été pour étudiant(e)s

Le village de Pointe-Verte accepte maintenant les candidatures pour les emplois d'été des étudiant(e)s. Venez déposer votre curriculum vitae au bureau municipal de Pointe-Verte ou envoyez-le par courriel à info@pointeverte.net. Les demandes reçues seront considérées pour tous les emplois.

La date limite pour soumettre votre candidature a été fixée au vendredi 7 mai 2021.

Mon argent, mon avenir!

La Fondation canadienne de l'éducation économique (FCEE) s'associe à la CIBC pour donner aux étudiants en âge de fréquenter l'école secondaire (14-18 ans) la chance de **gagner 10 000 \$** ! Le **concours Mon argent, mon avenir** a pour but de donner un élan ludique et créatif à un apprentissage important : la littératie financière. Le dernier jour pour s'inscrire est le 15 mars 2021 - la date limite pour soumettre un projet est le 16 avril 2021. Pour plus d'informations, veuillez visiter le site suivant: <https://defimonargentmonavenir.ca/> .

INFORMATION

Ta campagne municipale #PENSESY

Vous cherchez un défi stimulant et gratifiant? Nous avons besoin de gens comme vous pour assurer un avenir meilleur de notre communauté!

Votre candidature aux élections municipales du 10 mai prochain, pensez-y!

<https://www.afmnb.org/tacampagnemunicipalepensesy>

<https://www.electionsnb.ca/>



« Journée de plaisir En Barque » en collaboration avec les Bassins Versants

Quand: mercredi 3 mars

Quoi: Camp de jour

Où: Coopérative La Barque à Pointe-Verte

Qui: enfants de 5 à 12 ans (places limitées)

Coût: 30\$/enfant (collation et dîner inclus)

Information et inscription: 542-2611

NOTICE

If you need information, please do not hesitate to contact us at (506) 542-2606

MESSAGE

Municipalité Amie des Aînés

Un peu partout au Canada et à l'échelle internationale, des stratégies sont mises en place dans le but de stimuler et de faciliter la création de « municipalités / communautés amies des aînés ».

Ce mouvement planétaire, amorcé par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) dans les années 2000, vise à répondre aux impératifs du vieillissement accéléré de la population mondiale et incite les communautés à encourager la participation active de leurs aînés et à concrétiser la vision d'une société pour tous les âges.

Les municipalités de Nigadoo et de Pointe-Verte ont adopté la démarche MADA en mars 2020 et travaillent main dans la main pour assurer une bonne qualité de vie à ses citoyens.

Afin d'être capable de mieux cibler leurs besoins, le comité provisoire souhaite administrer, au courant de l'année 2021, un sondage à tous les aînés des 2 municipalités.

Vos réponses seront importantes (et elles seront strictement confidentielles). Elles nous permettront d'être mieux outillés afin de trouver des réponses précises à vos besoins. Merci d'avance de votre coopération. Plus d'informations sont à venir...

RÉDACTION

375, rue Principale, Pointe-Verte, N.-B. E8J 2S8
Tél. 506-542-2606 ou info@pointeverte.net / www.pointe-verte.ca
Équipe: Emilie Dilhac, Jeanne Lanteigne et Claudine Arseneau-Roy

