

# Le Colombanois

Bulletin municipal de Saint-Colomban

175<sup>e</sup>

Conférence de presse  
Brunch de la Saint-Patrick  
Page 10

La fête du Printemps  
2010



Fête du Printemps

29-30 mai 2010  
Page 10

Ecocentre

Ouverture : 1 mai 2010  
Page 3

Spectacle

Michaël Rancourt : 29 mai 2010  
Page 6



**Saint-Colomban**  
la nature habitée



# LE MOT DU MAIRE



La Municipalité fête cette année le 175<sup>e</sup> anniversaire de sa fondation. Le 14 mars dernier, l'ouverture des festivités s'est déroulée lors de la conférence de presse dans le cadre du brunch de la paroisse pour dévoiler la programmation des festivités. Ne manquez pas de vous joindre à nous tout au long de l'année pour « Célébrer notre fierté » et faire de cet anniversaire une belle réussite.

Avec l'arrivée du printemps, le Colombanois s'offre une nouvelle image. Une nouvelle chronique y est ajoutée où les conseillers y écriront à tour de rôle des nouvelles de leurs districts et comités respectifs. C'est une façon pour nous de vous communiquer ce qui se passe chez vous. Une nouveauté également pour nos commerçants; des espaces publicitaires disponibles pour annoncer leur entreprise. Avis à tous les intéressés, la dernière page y sera maintenant consacrée.

La Municipalité a récemment installé des génératrices aux aqueducs Larochelle et Phelan. Lors des récentes pannes de courant, les résidents de ces secteurs ont pu bénéficier du service d'eau en continu. Cet ajout à l'aqueduc Phelan vient également sécuriser le centre de la municipalité (l'école des Hautbois et l'hôtel de ville) en cas de mesures d'urgence.

Tout cela s'ajoute au système de télémétrie installé dans le but d'optimiser l'exploitation et le suivi des ouvrages de traitement d'eau potable et d'augmenter les forces des pompes de l'aqueduc Larochelle. Sachez que tout cela s'est fait en diminuant la compensation chargée aux bénéficiaires du service de 0,040\$ à 0,025\$.

Enfin, pour les résidents de l'aqueduc Bédard, ceux-ci pourront bénéficier de ces améliorations sous peu. Les travaux étant sous la responsabilité du promoteur, celui-ci avisait récemment la Municipalité de son désir de poursuivre la construction de l'usine.

Je vous souhaite par la même occasion un très beau printemps avec le retour du soleil et du temps doux.

Jacques Labrosse, maire

## NOUVELLES DU DISTRICT 1

Avec l'envoi des comptes de taxes, vous remarquerez que nous avons tenu notre engagement électoral, c'est-à-dire le maintien du compte de taxes municipales, et nous en sommes fiers. Nous avons également pris nos responsabilités en tant que conseil municipal, et dans un souci d'équité collective au niveau du fardeau fiscal que représente l'entretien des chemins, nous avons pris la décision d'imposer une compensation sur les terrains vacants, et nous jugeons cette nouvelle tarification juste et appropriée.

Nous avons aussi mis en place des outils financiers concernant l'administration des finances. Nous avons précisé les règles de contrôle et de suivi budgétaires à toutes les affectations de crédits imputables aux activités financières ou aux activités d'investissements. Nous avons établi des règles de responsabilité et de

fonctionnement pour que toute dépense pouvant être engagée ou effectuée soit dûment autorisée après vérification de la disponibilité des crédits nécessaires. Notre engagement demeure l'assainissement des finances, et nous voulons nous donner tous les moyens pour réaliser nos projets collectifs.

Nous travaillons également sur la question des infrastructures routières. L'aide gouvernementale devrait être connue prochainement mais l'ampleur des travaux à faire est énorme. Nous avons plusieurs hypothèses de travail pour toutes les rues qui nécessitent des réfections urgentes comme celles du lac Légaré ou encore toutes celles qui ne sont pas à ce jour asphaltées.

Stéphane Rouleau, conseiller – district 1  
Président du comité des finances

## LE CONSEIL MUNICIPAL



Stéphane Rouleau,  
District 1



Eric Milot,  
District 2



Marc Laurin,  
District 3



François Boyer,  
District 4



Mélanie Dostie,  
District 5



Francis Emond,  
District 6



## AMÉNAGEMENT, ENVIRONNEMENT ET URBANISME

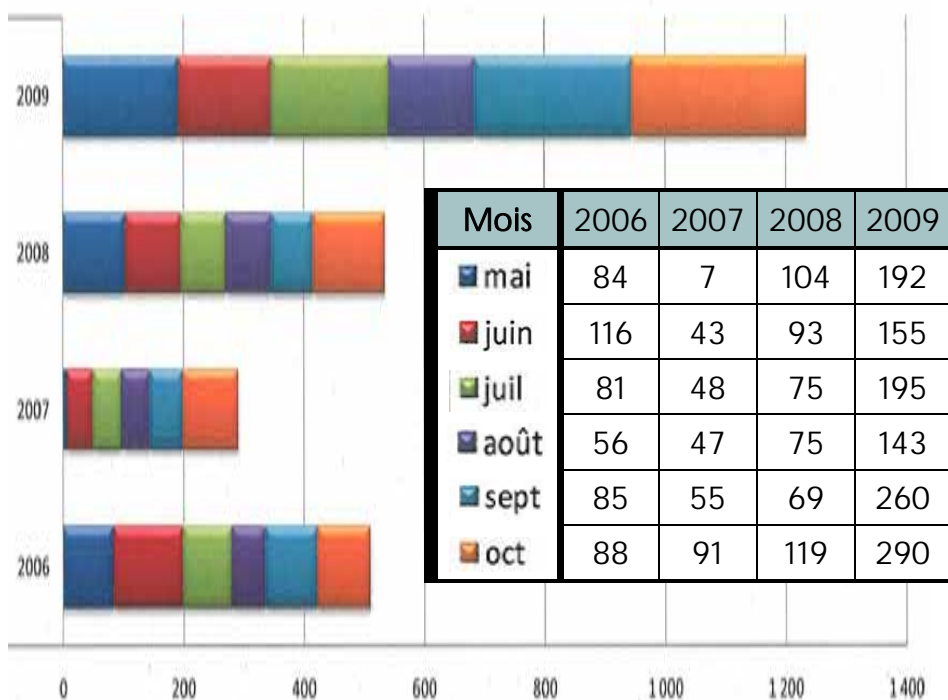
### Bilan 2009 : L'écocentre en chiffres

L'organisme DDRDN nous soumettait récemment les derniers chiffres concernant l'écocentre.

Les tableaux suivant démontrent bien que l'organisme a continué en 2009 ses efforts afin de recycler et de réemployer le plus de matières possibles.

Plus encore, le nombre de visites a plus que doublé en 2009. Nous attribuons cette hausse à l'augmentation du nombre de jours d'ouverture.

### Écocentre de Saint-Colomban Nombre de visites 2006-2009



## Écocentre : Ouverture 2010

Date : Samedi, 1<sup>er</sup> mai 2010

Jours : Mardi au samedi

Heures : 9 h à 16 h

Inf : DDRDN

450 569-0451

www.ecocentredrdn.org

## Journées de matériaux secs

À la demande générale et considérant le grand succès qu'a connu l'activité en 2009, la municipalité fera la récupération des matériaux secs **trois fins de semaines durant l'été. Ce service sera offert à tous les citoyens avec preuve de résidence.**

Dates : 14-15 et 16 mai 2010

6-7 et 8 août 2010

1<sup>er</sup> et 2 octobre 2010

Horaire : Vendredi : 8h à 18 h

Samedi : 8 h à 16 h

Dimanche : 8 h à 12 h

Lieu : Écocentre

355, montée de l'Église

### Matériaux secs :

Asphalte, bardeaux d'asphalte, béton, briques, bois pur et traité, panneaux de particules. Terre et pierres ne seront pas acceptées.

Bilan 2009 : Plus d'une centaine de citoyens ont profité de l'occasion pour se débarrasser de matériaux secs. La municipalité a ainsi récupéré plus de 8 tonnes de bois qui ont permis de chauffer des serres productrices de tomates de la région. Le bardeau d'asphalte, la brique, l'asphalte et le béton ont servi à la confection de chemins. La municipalité tient à féliciter tous les citoyens qui ont utilisé l'écocentre et incite tous les autres à l'utiliser en 2010. Collectivement, nous nous devons de poursuivre nos efforts en matière de protection de l'environnement. N'oublions pas qu'un objet de moins à l'enfouissement représente des économies substantielles pour la municipalité.

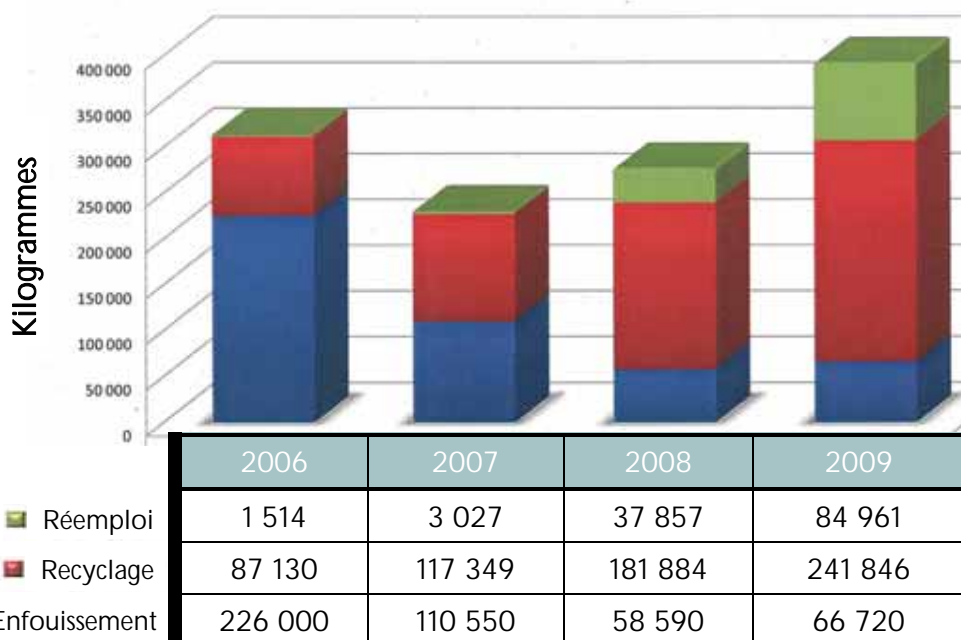


## Collecte des matières résiduelles Bilan 2004-2009

Pour la période de 2005 à 2007 inclusivement, la proportion de recyclage a augmenté légèrement passant de 11,8% à 13,5%. Pendant que la quantité de matières recyclées augmentait, la quantité d'ordures ménagères en faisait de même. 2008 se caractérise par un meilleur effort collectif avec un intéressant résultat de 20,1% au niveau du recyclage. Cela peut s'expliquer par une baisse significative de la quantité d'ordures ménagères et par une hausse davantage marquée de la quantité de matières recyclées. On souhaite que cette tendance se maintienne. L'an dernier, nous avons connu une petite baisse pour atteindre 19,4%. Bien que la tendance à la baisse de la quantité des ordures ménagères se poursuit. Toutefois, on note un certain relâchement au niveau du recyclage. On est encore bien loin de l'objectif de 60% fixé dans la Politique québécoise de gestion des matières résiduelles.

Année	Enfouissement (tonnes)	Recyclage (tonnes)	% de recyclage
2004	0,96	0,14	12,5%
2005	1,19	0,16	11,8%
2006	1,35	0,18	11,9%
2007	1,32	0,20	13,5%
2008	1,07	0,27	20,1%
2009	1,02	0,24	19,4%

## 5 Écocentres Traitements des matières récupérées 2006-2009 en kg



## Analyses de l'eau de puits

À l'occasion de la **Fête du Printemps**, le laboratoire Bio-Services sera des nôtres pour analyser l'eau de votre puits.

**Date :** 29 et 30 mai 2010

**Heures :** 10 h à 16 h

**Lieu :** Dans le chapiteau

### Tarifs de ces analyses :

**Analyses bactériologiques : 30 \$**

Coliformes totaux, fécaux, streptocoques fécaux et colonies atypiques.

**Analyses physico-chimiques : 70 \$**

Alcalinité, chlorure, conductivité, couleur, dureté totale, fer, manganèse, pH et turbidité.

**Combo 1 et 2 : 85 \$**

N.B.

Pour effectuer les prélèvements de votre eau, des bouteilles prévues à cet effet seront disponibles à partir du 24 mai à l'hôtel de ville ou sur place tout au long de la journée.

## Compostage domestique

Pour ceux et celles qui sont intéressés à commencer leur compostage domestique, il est possible de se procurer des composteurs et autres articles à l'hôtel de ville aux prix suivants :

- Composteur : 40 \$
- Bac de comptoir : 7 \$
- Aérateur : 20 \$



## Responsable des lacs

Encore une fois cette année, la Municipalité est heureuse de poursuivre dans l'avancement du dossier sur le suivi annuel de l'état de santé de certains lacs de Saint-Colomban et ce avec la participation de **Catherine Houbart, stagiaire en environnement**. Madame Houbart se joindra à l'équipe du service de l'urbanisme au début du mois de mai.

## Vidanges des fosses septiques

En vertu du règlement 592, il est obligatoire de faire vidanger sa fosse septique **une fois tous les 2 ans pour une résidence permanente** et une fois tous les 4 ans pour une résidence saisonnière.

Tout propriétaire est responsable de faire acheminer une preuve de la vidange de sa fosse septique au service de l'urbanisme. De plus, suite à l'envoi massif d'avis au mois d'août 2009, il y a encore des propriétés pour lesquelles nous n'avons pas reçu la preuve de vidange de leur fosse septique. Sachez que la Municipalité s'assurera de faire respecter la réglementation.

## Abri d'auto temporaire

Tous ceux et celles qui possèdent un abri d'auto temporaire devront obligatoirement l'enlever. La date limite pour démonter votre abri d'auto (toile et structure) sera repoussée au samedi 1<sup>er</sup> mai 2010. A partir de cette date, un inspecteur fera le tour du territoire afin de faire respecter la réglementation.

**N.B.** Peu importe où est situé l'abri d'auto sur votre terrain vous devez tout de même l'enlever. Il n'est pas permis de le déplacer à l'arrière de sa propriété.

## Permis divers

Le service d'urbanisme rappelle aux citoyens qu'ils doivent **obtenir un permis pour toute modification à leur propriété** afin de se conformer aux règlements municipaux. Quiconque omet de prendre un permis est sujet à une amende.

Il est préférable de prendre rendez-vous au préalable pour obtenir un permis. N'oubliez pas que lorsque votre permis est échu vous devez reprendre rendez-vous pour obtenir votre renouvellement de permis.

**Voici quelques exemples qui nécessitent un permis :**

- implantation de tout type de remise;
- construction de bois : garage, gazebo, galerie, solarium...
- piscine (incluant les piscines gonflables) et clôture;
- rénovation intérieure et extérieure : finition de sous-sol...
- coupe d'arbres (permis gratuit);
- travaux aux abords d'un cours d'eau ou d'un fossé;
- ouverture de commerces : garderie familiale, salon de coiffure...

**Informations :**

Service de l'urbanisme  
450 436-1453 poste 238

## Contrôle biologique des moustiques à Mirabel

GDG environnement Itée effectuera encore cet été un **contrôle biologique des moustiques pour la ville de Mirabel**. Nous désirons aviser la population que certains secteurs de Saint-Colomban (à proximité de Mirabel : secteur Saint-Canut et Mirabel en Haut) pourront faire l'objet de traitements. De ce fait, plusieurs résidents de Saint-Colomban bénéficieront d'une réduction partielle de la nuisance causée par les moustiques.

L'opération reçoit l'**autorisation requise par le ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs et est conforme aux règlements municipaux**.

Le principe de cette méthode consiste à appliquer un insecticide biologique, le **B.t. H-14** (ou B.t.i.) **dans les milieux** où se développent les larves avant qu'elles ne se métamorphosent en moustiques adultes (mares temporaires qui apparaissent suite à la fonte des neiges et la crue printanière). C'est un produit très sélectif (**n'agit que sur les larves de moustiques et mouches noires**) et très sûr parce qu'il n'a pas d'effet sur les animaux et les humains puisqu'il se dégrade naturellement en quelques jours. Les grands milieux aquatiques sont parfois traités par hélicoptère ou avion, mais la majorité des applications se fait au sol par des techniciens certifiés. Le biologiste responsable désire informer la population que les travaux seront réalisés avec professionnalisme.

Les traitements débiteront dans les prochaines semaines et se poursuivront à quelques reprises tout au long de l'été pour contrôler les générations successives de moustiques.

**Voici quelques conseils pour réduire la présence des moustiques sur votre propriété :**

- gardez vos drains en bonne condition pour que l'évacuation de l'eau se fasse bien;
- préparez tôt en saison la piscine (avant la 3<sup>ème</sup> semaine de mai);
- éloignez les pneus contenant de l'eau loin des habitations;
- retournez votre chaloupe ou bateau ou assurez-vous d'enlever le drain;
- vider brouette à ciment et sceaux. Remplis d'eau, ils constituent d'excellents milieux producteurs de moustiques.

**N.B.** Ces contenants remplis d'eau peuvent produire plusieurs centaines de moustiques tous les 7 à 8 jours.



## BIBLIOTHÈQUE ET CULTURE

### Conférence : S.O.S. styliste

Quelles sont les couleurs  
qui vous font rayonner ???

- Présentation des palettes de couleurs;
- Les effets psychologiques des couleurs sur nous;
- Les couleurs tendances de la saison,  
personnalisées avec chacune des palettes

#### Conférencière :

Sylvie Lord, styliste professionnelle

Date : Jeudi, 8 avril 2010

Heure : 19 h 30

Coût : Gratuit

Lieu : Hôtel de ville

Réservations : 450 436-1453 poste 301



### Carte de membre gratuite !

L'abonnement à la bibliothèque  
est maintenant **GRATUIT**  
avec preuve de résidence.

Coordonnées :

326, montée de l'Église

450 436-1453 poste 301

télécopieur : 450 432-1863

courriel : biblio@st-colomban.qc.ca

Catalogue de la bibliothèque en ligne :  
<http://biblio.st-colomban.qc.ca>

### Nouvelle tarification

Le tarif des retards est majoré à  
25¢ / livre / jour ouvrable.



## Michaël RANCOURT

### *En spectacle à Saint-Colomban!*

Dans le cadre de la fête du printemps,  
Michaël Rancourt nous rend visite

Date : Samedi 29 mai 2010

Heure : 20 h

Lieu : Église Saint-Colomban

Coût : 15 \$

Billets en vente à la bibliothèque

Inf : 450 436-1453 poste 301



## SPORTS ET LOISIRS

### Cours de tennis : résidents

**Inscriptions :** Samedi, 17 avril 2010 → 9 h à midi  
19 au 22 avril 2010 → 8 h à midi, 13 h à 17 h  
**Lieu :** Hôtel de ville  
**Inf :** 450 436-1453 poste 312

#### Junior récréatif : 24 places Débutant et intermédiaire

**Début :** 8 juillet 2010  
**Durée :** 1 h / sem / 6 sem  
**Jours :** Mardi ou jeudi pm  
**Heure :** 8-9 ans : 13 h  
9-10 : 14 h  
11 ans et + : 15 h  
**Coût :** 75\$ à l'inscription  
(comptant ou chèque)

#### Adulte : 16 places Débutant et intermédiaire

**Début :** 7 juin 2010  
**Durée :** 1 h 30 / sem / 6 sem  
**Jour :** Lundi soir  
**Heures :** 18 h à 19 h 30  
19 h 30 à 21 h  
**Coût :** 90 \$ à l'inscription  
(comptant ou chèque)

### Yoga

**Date :** Début avril à la mi-juin  
**Horaire :** Lundi et mercredi, 19 à 20 h 30  
De jour : 9 h 45 à 11 h 15  
**Niveau :** Débutant et intermédiaire  
**Durée :** 8 -10 semaines  
**Lieu :** Cours de soir : École de la Volière  
Cours de jour : Local des Scouts  
**Inf :** Nathalie Robillard : 450 431-2009

### Danse ukrainienne

**Horaire :** Jeudi soir  
**Coût :** 5\$ / heure  
**Informations :** Margo Ouellette  
450 431-1557

## Le FC Boréal recrute! Arbitres recherchés

Nous offrons la formation à tous les arbitres ainsi qu'un encadrement tout au long de la saison. Viens assister à la réunion d'introduction pour en apprendre davantage et pour pouvoir poser tes questions.

Pour être arbitre il faut :

Être né(e) en 1996 ou avant (donc U14 et +, certaines exceptions peuvent s'appliquer)

Être disponible pour les formations (info sur site web, section Arbitre>Formation)

Jouer (et aimer!) le soccer est un atout majeur.

\*\*\*Besoin particulier dans les secteurs de Saint-Colomban et Prévost\*\*\*

Visite notre site : [www.fcboreal.com](http://www.fcboreal.com) ou écris nous pour poser tes questions : [arbitrage@fcboreal.com](mailto:arbitrage@fcboreal.com)



# la fête des neiges



Le 20 février dernier, s'est déroulée la toute 1<sup>ère</sup> activité du comité de quartier **Domaine au Bois Dormant**. « La fête des neiges » était réalisée avec la précieuse collaboration du service des Loisirs de la Municipalité de Saint-Colomban. Sculptures sur neige, hockey libre, raquette, glissade, patin, et maquillage se sont déroulés tout au long de cette journée très réussie.

Photos : Rangée du haut :

Mélanie Dostie, conseillère municipale, Jacques Labrosse, maire, Marie-Josée Smith, Johanne Latreille et Brigitte Bélanger, membres de ce comité de quartier.

Rangée du bas : Olivier Barsalou, Benoît Kaczor, organisateur et Patrick Gagnon.

2<sup>e</sup> photo : Ghislaine Poirier gagnante d'une paire de raquettes.

Nous invitons tous les résidents du Domaine qui veulent s'impliquer au sein du comité à nous contacter.

[monquartierboisdormant@gmail.com](mailto:monquartierboisdormant@gmail.com)

Photos de l'activité sur notre site web

<http://sites.google.com/site/monquartierboisdormant/>



## Maison des jeunes : Calendrier d'activités



Activités	Dates
Souper « Cabane à sucre »	2 avril
« Cinoche »	9 avril
Comité Jeunesse + Sports des Haut Bois	17 avril
Congé scolaire « SPECIAL DAY »	30 avril
GYMX	7 mai
Préparation Fête du Printemps	15 mai
Bowling	21 mai
Portes ouvertes et Fête du Printemps	29 mai

**Horaire :**  
 Vendredi : 17 h à 21 h 30  
 Samedi : 12 h à 17 h  
**Informations et inscriptions :**  
 Mary-Pier ou Simon  
**450 304-4430**

## Lecture publique

Les participants à l'atelier d'écriture  
 « **Que salivent les plumes** »  
 vous convient à une soirée  
 afin de vous offrir leurs plus belles pages créées en atelier.

Venez vous joindre à eux  
 pour écouter ou partager quelques textes...

Entrée libre, plaisir garanti !  
 Bienvenue à toutes et à tous.

**Date :** Mardi , 20 avril à 19 h  
**Lieu :** Bibliothèque municipale  
**Informations :** Chantale Cormier  
**450 304-4173**



## Paroisse

Dans le cadre du 175<sup>e</sup> anniversaire de fondation de la paroisse, nous aimerions faire la conception d'un album souvenir bilingue avec l'aide des citoyens . Si vous désirez contribuer à son élaboration, par un historique de votre famille, par une photo de famille ou pour annoncer votre entreprise, veuillez communiquer avec **Lise et Jean-Guy Drapeau au 450 431-6724**. Si vous avez besoin d'aide pour écrire votre histoire, nous vous aiderons. Les textes reçus en français seront publiés en français. Nous recherchons aussi le doyen et la doyenne ainsi que le couple doyen de la municipalité, si vous les connaissez ou si vous pensez l'être, veuillez contacter Jean-Guy et Lise. La réalisation de cet album souvenir dépend de vous !

## Hortifolie : Conférences

**Dates :** 14 avril 2010 : Sujet à déterminer  
 12 mai 2010 : Les engrais biologiques  
 09 juin 2010 : Atelier libre pour les membres

**Heure :** 19 h 30  
**Lieu :** Hôtel de ville  
**Informations :** Ginette Sévigny : **450 432-1906**

## Âge d'or

Il y aura **assemblée générale** annuelle et **élections** au sein du club de l'Âge d'Or. Venez en grand nombre rencontrer les administrateurs. Un petit goûter sera servi après l'assemblée.

**Date :** Mercredi, 28 avril 2010  
**Heure :** 13 h  
**Lieu :** 479 Côte St-Paul  
**Informations :** Réjean Clusiau : **450 438-4608**

Within the festivities of St. Colombar's 175<sup>th</sup> year of foundation, the parish would like to make a bilingual souvenir-album. There are different ways to take part in this project: having a family picture taken, submitting a brief history of your family or by advertising your company. If you need help writing or typing your history, we will help you. If this appeals to you, please contact Jean-Guy and Lise Drapeau (450) 431-6724. Texts submitted in English will be published in English. We are also looking for the oldest male, female and couple of St. Colombar. If you know them or you think that you are one of them please let us know. The making of this album is up to you!





## Carrefour jeunesse-emploi Séjour de formation en entrepreneuriat

CSSS de Saint-Jérôme  
Défi 0-5-30

Gagnant du prix national «Meilleure concertation régionale» lors du Gala reconnaissance du Défi de l'entrepreneuriat jeunesse en juin 2008, le « **Camp entrepreneurial des Laurentides** » est de retour pour une 4<sup>e</sup> édition. Cette année encore, nous voulons faire vivre l'aventure entrepreneuriale à **25 jeunes laurentidiens âgés entre 14 et 16 ans** afin de leur faire prendre conscience de leur potentiel. Cette activité récurrente constitue un bel outil de promotion, de développement et de valorisation de l'entrepreneuriat jeunesse pour notre région.

Pour de plus amples informations concernant « **Entreprends ta quête** », contactez le Carrefour jeunesse-emploi Rivière-du-Nord

**Andrée-Anne Guindon :**  
**450 431-5253 poste 223.**

**Date du camp :** 20 au 23 août 2010  
**Date limite d'inscription :** 11 juin 2010  
**Coût d'inscription :** 30\$

## Parc Régional de la Rivière-du-Nord «Tout Nature-Elle-Man»

**Venez vivre une expérience inoubliable avec nous !**

**Tout Nature-Elle-Man**, c'est un moyen de profiter de cette période à la maison en compagnie de ses enfants pour vivre une expérience profitable dont toute la famille bénéficiera. **Tout Nature-Elle-Man**, c'est un cadeau bien mérité pour vous et vos enfants, d'une durée d'environ 20 semaines. C'est un rendez-vous les **mardis matin du début mars à la fin juin.**

**Tout Nature-Elle-Man** c'est un concept actuel qui ne demande qu'à répondre à vos besoins et à ceux de vos petits.

**Tout Nature-Elle-Man**  
**Inscription et/ou information :**  
Caroline Drouin  
**514 730-5831**

[cdrouin29@videotron.ca](mailto:cdrouin29@videotron.ca)  
[www.toutnature-elle-man.com](http://www.toutnature-elle-man.com)

### Le tabac et la grippe

La probabilité d'attraper la grippe quand on est fumeur est multipliée par 4. Le tabac double le risque de contracter une infection respiratoire et il favorise l'évolution grippale vers des complications.

**Vous songez à cesser de fumer ?** Saviez-vous que les pharmaciens de la région des Laurentides peuvent vous prescrire les timbres de remplacement à la nicotine et ceux-ci seront remboursés par vos assurances comme toutes prescriptions.

De plus, le centre d'abandon du tabagisme du CSSS de Saint-Jérôme vous offre suivi, conseils et support et ce **SANS FRAIS.**

**450 432-2777 poste 5470**

Nancy Hogue, Infirmière

### Renforcer votre système immunitaire

Le système immunitaire est le plus important système car c'est lui qui est le bouclier de tous les agresseurs possibles. Il faut donc en prendre soin et l'aider en se nourrissant le mieux possible.

Les aliments suivants diminuent notre système immunitaire : fritures, pain blanc, jambon, sucres et aliments raffinés, grillades, aliments surcuits...

Voici les aliments qui l'augmentent : Les protéines à chaque repas, les aliments riches en vitamine C, les aliments riches en vitamine E (germe de blé), les aliments riches en bêta carotène (carottes, cantaloup, légumes orangés), l'ail et l'oignon, les légumes crucifères (chou, chou-fleur, brocoli et rutabaga), les probiotiques, les bons gras (huile d'olive, graines de lin, l'huile d'onagre), le yogourt, les aliments riches en zinc (huîtres, graines de tournesol et levure de bière). L'idéal serait d'améliorer vos choix d'aliments et de les varier le plus possible. Prenez soin de votre système immunitaire en vous nourrissant bien, il vous le rendra bien !

Chantal Beaudoin, Nutritionniste

### Système immunitaire et activités physiques

Saviez-vous que l'activité physique peut également contribuer à une meilleure santé immunitaire ?

Évidemment, pratiquer un sport ou bouger de façon régulière offre de multiples bénéfices pour la santé tels : une meilleure condition cardiovasculaire, un meilleur contrôle du poids, une normalisation de la tension artérielle, une diminution du stress et une diminution des facteurs de risques reliés aux maladies chroniques. En plus de prévenir le déclin de certaines fonctions immunitaires, une bonne santé globale ainsi qu'une bonne condition physique ont de fortes chances de contribuer à votre immunité. Il suffit maintenant de choisir l'activité qui vous convient !

Marie Pascale Bourguin, Kinésiologue

# 175<sup>e</sup> : CÉLÉBRONS NOTRE FIERTÉ



Photos : Benoît Kaczor

## Conférence de presse

Le 14 mars dernier, à l'occasion du brunch de la Saint-Patrick, s'est déroulé l'ouverture officielle des festivités du 175<sup>e</sup> anniversaire de fondation de la municipalité devant plus d'une centaine de convives.

Les membres du comité des festivités ainsi que du conseil municipal ont profité de la conférence de presse pour faire le dévoilement des activités qui auront lieu tout au long de l'année 2010.

Ne manquez pas les prochains Colombanois pour de plus amples informations sur les activités à venir, et participez tous en très grand nombre !

## LA FÊTE DU PRINTEMPS : 29 ET 30 MAI 2010

### Invitation à la 5<sup>e</sup> édition de la « Fête du Printemps »

Réservez votre fin de semaine du **29 et 30 mai 2010** et participez activement à la Fête du Printemps qui se déroulera au **cœur du village** pour saluer la belle saison. Votre participation multipliera la réussite de cette belle fête familiale. Ne manquez pas dans le Colombanois «Spécial Fête du Printemps» la programmation détaillée des activités.

#### Au programme :

- ▶ **Exposants** avec produits du terroir régional, plantes et semences.
- ▶ **Jeux gonflables** pour les enfants
- ▶ **Activités et animations** intéressantes pour petits et grands
- ▶ **Conférences** données par Messieurs **Albert Mondor** et **Gilles Paradis**
- ▶ Surprises et prix de présences ...
- ▶ Toutes les activités sont gratuites !!!

### Fête du Printemps

#### Dates :

29 et 30 mai 2010

#### Heures :

10 h à 16 h

#### Lieu :

École des Hautbois  
(sous le chapiteau)

## ESPACES PUBLICITAIRES DISPONIBLES



Espaces publicitaires à louer;  
disponibilités sur toute la page

Informations :

Lucie Jubinville

450 436-1453 poste 302