



Conduite sans permis et saisie du véhicule automobile

Saviez-vous que lors d'une interception par un agent de la paix pour une infraction au Code de la route, votre véhicule pouvait être saisi si le permis de conduire de la personne au volant du véhicule est suspendu ou fait l'objet d'une sanction, que le conducteur soit ou ne soit pas propriétaire du véhicule?

En effet, certains articles du Code de la route dont l'article 106 interdisent la conduite d'un véhicule lorsque le permis du conducteur est sanctionné ou suspendu ou que le permis n'est pas de la classe appropriée pour la conduite d'un tel type de véhicule.

Lorsque l'on vous intercepte, l'agent de la paix peut donc saisir le véhicule conduit par le contrevenant, et ce pour une période de 30 jours.

Le propriétaire du véhicule a alors deux choix. À l'expiration du délai de 30 jours, il pourra récupérer son véhicule à la fourrière en acquittant les frais de garde et de remorquage du véhicule. Avant l'expiration du délai de 30 jours, le propriétaire du véhicule peut demander à un Juge de la Cour du Québec une main levée de la saisie. Pour ce faire, si le propriétaire était le conducteur il doit démontrer au tribunal qu'il ignorait que son permis était sous le coup d'une sanction. Si le propriétaire n'était pas le conducteur, il doit démontrer au tribunal qu'il ignorait que le conducteur du véhicule n'était pas titulaire du permis requis ou qu'il ignorait que son permis était sanctionné.

Même si ce n'est pas prévu au texte du Code de la route, les juges de la Cour du Québec requièrent du demandeur qu'il ait vérifié auprès de la S.A.A.Q. si le permis était valide ou qu'il ait procédé à toute autre vérification raisonnable en ce sens. Soit dit en passant, cette vérification peut-être effectuée en communiquant 24 heures sur 24 avec la S.A.A.Q. au 1-900-565-1212 (des frais d'appel de 1,50 \$ par appel sont exigés).

Lorsque le juge accorde la main levée, il faut au surplus acquitter les frais reliés au remorquage et aux frais du gardien du véhicule avant de pouvoir récupérer son véhicule.

Si vous prêtez votre véhicule ou laissez une autre personne conduire, que ce soit votre véhicule ou le véhicule de votre entreprise, cette vérification peu coûteuse pourrait vous faire économiser gros tant en temps qu'en argent.

Ce texte ne remplace aucunement les textes de loi en vigueur et ne peut être reproduit sans autorisation.

L'impact du changement d'heure

Bonjour, Danielle – C'est Benjamin Franklin, vers 1784, qui aurait été le premier à avancer l'idée du changement d'heure. Son point de vue avait rencontré beaucoup de résistance à l'époque, mais depuis ce temps, les mentalités ont évolué. En 1918, le Canada, les États-Unis et l'Europe ont temporairement opté pour l'heure avancée. Ce n'est qu'au début de la Deuxième Guerre que le Canada l'a adoptée définitivement. L'objectif était de diminuer les dépenses énergétiques : en retardant d'une heure le coucher du soleil en mars et en revenant à l'heure normale en automne on diminue la consommation d'électricité nécessaire pour s'éclairer. Cet avantage, avant tout économique, a-t-il un impact sur nos humeurs et notre équilibre mental ?

Cher Pierre – Selon un sondage réalisé en 2008 auprès de plus de 1050 répondants à travers le Québec, la baisse d'énergie, la fatigue, la désorientation et même la dépression légère sont des effets attendus au lendemain de la nuit du changement d'heure, moment auquel nous ajustons nos montres à l'heure d'hiver.

Peut-être qu'entre le 6 et le 10 novembre dernier vous avez ressenti un de ces effets? Mais soyez assuré que vous n'êtes pas le seul.

En effet selon le sondage précité, 19% des Québécois attestent être davantage fatigués lors de cette période, alors que 18% disent ressentir une baisse d'énergie significative. La fatigue touche majoritairement les jeunes adultes âgés entre 18 et 35 ans (55%) et ceux travaillant dans un bureau ou dans le secteur des ventes ou des services (26%).

Rappelons-nous que cette période de changement d'horaire perturbe notre cycle circadien de veille et de sommeil, c'est-à-dire l'ensemble des comportements chrono-biologiques de notre organisme qui s'étend sur 24 heures. La perturbation peut durer de 3 jours (adulte) à 1 semaine (enfant) et à 3 semaines pour certains très sensibles! C'est une période d'adaptation, d'inconfort, voire de baisse de productivité.

En effet, perturber le sommeil n'est pas une mince affaire, car le sommeil a de multiples vertus insoupçonnées.



Pendant notre sommeil le corps fait son entretien et facilite l'apprentissage. Il répare et cicatrise

davantage que pendant la phase d'éveil. Le système immunitaire et l'humeur sont renforcés par un bon sommeil, nous rendant moins vulnérables aux infections, aux maladies, aux dépressions et aux comportements agressifs. La période où nous rêvons servirait à la recharge du cerveau et c'est là que le cerveau enregistrerait les apprentissages de la journée. La mémoire, la concentration seraient avantagées par un bon sommeil.

Perturber le sommeil c'est donc favoriser l'apparition de symptômes indésirables. Chez l'enfant et le petit enfant, le trouble du sommeil ou de l'appétit, les petites infections virales peuvent apparaître dans cette période d'adaptation du changement d'heure. Alors que pour un adolescent cela peut nuire au passage de ses examens. En effet, une étude faite aux États-Unis compare les résultats d'adolescents à des examens d'entrée à un niveau d'étude supérieure. Ceux qui subissaient le changement d'heure

ont obtenu des résultats de 2% inférieurs à ceux qui ne le vivaient pas, et ce, de manière récurrente d'année en année.

Pour minimiser ces impacts que pouvons-nous faire ?

Avoir des repères, une routine telle que prendre un repas, se lever et se coucher à heures fixes permet de synchroniser nos activités avec nos rythmes biologiques. Aussi si le 5 novembre dernier vous avez suivi votre horaire habituel et que vous avez résisté à la tentation de vous coucher une heure tard vous vous êtes aidé à plonger dans le nouveau cycle.

Par ailleurs en mars prochain lors de la perte d'une heure, il est conseillé de faire une sieste dans l'après-midi suivant le changement d'heure : vingt minutes pour un adulte et 45 minutes pour un jeune enfant. Comme il s'agira d'un dimanche, profitez-en.

En tout temps pour maximiser l'entrée dans le sommeil, créer l'obscurité favorable au sommeil et la lumière favorable à l'éveil; et ne faites pas de votre chambre ou de votre lit un lieu de travail. Séparez ces deux activités opposées et donnez congé à votre téléphone intelligent...



Nos sorties et activités à venir

SUZANNE MONETTE

Souignons l'anniversaire de nos fêtés de novembre 2011

Le 1^{er} novembre, Thérèse Couture, Diane Lessard – le 5, Réal Lamarche – le 10, Liliane St-Jacques – le 11, Micheline Morin – le 12, Thérèse Levingston, Laurette Roy – le 13, Ginette Chapdeleine – le 15, Claude Leroux – le 19, Nicole Lebrun – le 20, Murielle Beauregard, Solange Binette, Lise Montreuil, Jean-

Claude Moro – le 22, Christine Létourneau – le 23, Gaston Racine – le 25, Jacqueline Olivier, Cécile Côté – le 26, Micheline Larente – le 30, Normand Laporte. Grand merci à nos fidèles et généreux commanditaires. Ce geste est très apprécié par tous nos membres.

Nous vous invitons à participer à nos activités : l'aquaforme à l'Académie Lafontaine, les mardis à 19 h; le bingo les 1^{ers} et 3^{es} mardi de chaque mois, info : Thérèse, 450 224-5045

– Vie active (exercices en douceur) les mercredis à 10 h 15, info : Ginette, 450 569-3348 et Pauline 450 227-3836 – le Shuffleboard (palet), les lundis à 13 h au Centre culturel, info : André, 450 224-2462 – les cours de danse en ligne, avec Michel et Nicole, les lundis de 15 h 45 à 17 h 30, info : Thérèse, 450 224-5045 – le Scrabble, les mercredis à 13 h, info : Georgette, 450 224-2462 – les jeux de société (cartes, dominos, etc.) les 4^{es} mardis du mois, info : Gilles, 450 436-1749

– et le Club des douze (jeux, bataille de mots) jeudis le 24 novembre, de 13 h à 15 h, info : Ghislaine 450 224-4680.

Notre prochain souper/danse sous le thème « Noël, Noël » aura lieu le 10 décembre prochain à 18 h, à l'école Val-des-Monts, 872 rue de

l'École, Prévost. Ce souper est très spécial avec sa surprise du Père Noël et le rôti de bœuf au menu. Elle est également animée par Michel et Nicole, nos professeurs de danse. Les réservations doivent être faites et payées avant le 1^{er} décembre.

Venez donc célébrer avec nous la venue de notre belle fête de « Noël ». Et pour terminer, cette petite pensée de mère Térésa « Nous ne saurons jamais tout le bien qu'un simple sourire peut faire ».

Bon plaisir à toutes et tous.



L'heureux gagnant de ce mois de novembre, Réal Lamarche, reçoit un délicieux gâteau de Claude Thibault chez AXEP. Ils sont accompagnés de la souriante Thérèse Guérin, directrice du Club Soleil.

MOTS CROISÉS Odette Morin

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

- Horizontal**
- 1- Portent fruits.
 - 2- Recommece.
 - 3- Avant le grand départ - Électronvolt.
 - 4- Offre public de retrait (sigle) - Actinium.
 - 5- Sassés - Passe à Florence.
 - 6- Poisson osseux.
 - 7- Aller moins vite - Monceau.
 - 8- Idem- Fait disparaître.
 - 9- Mammelon - Du lion.
 - 10- Petite île- Conçus pour deux.
 - 11- Fleuve russe - Divulgué- Reçu.
 - 12- Lac d'Écosse - Virages sur du blanc.

- Vertical**
- 1- Hydraulique, elle est très critiquée.
 - 2- Sol caillouteux - Il répète- Île italienne.
 - 3- Caractère de ce qui diffère.
 - 4- À moi - Jamais parues.
 - 5- Touffe d'arbustes.
 - 6- A la forme d'un œuf- Ville et villa - À toi.
 - 7- Id est - Vacillant.
 - 8- Bobettes - Dirige.
 - 9- Pronom - A commencé dans les ghettos - Pour communiquer.
 - 10- Espace économique européen - Membrane.
 - 11- Véhicule fermé - Donne de l'entrain.
 - 12- Personnel - Unanimité.

À la recherche du mot PERDU

Solution page 36

Par Odette Morin

Placez dans la grille la première lettre de la réponse de chaque énigme. Vous obtiendrez ainsi le mot ou le nom recherché.

- 1- Un criminel peut en porter une.
- 2- Les conifères en sécrètent.
- 3- Alliage de fer et de carbone.
- 4- L'abominable homme des neiges.
- 5- Organisme génétiquement modifié.
- 6- La brasse en est une forme.

Mot (ou nom) recherché : Peut contenir du graphite.

1	2	3	4	5	6

- 1- Il a un bec pourvu d'une poche.
- 2- Échassier vénéré par les anciens Égyptiens.
- 3- Souvent appelé mouette (à tort), il aime la malbouffe!
- 4- Oiseau ratite semblable à l'autruche.
- 5- On la gave.
- 6- Les oiseaux actifs la nuit le sont.

Mot (ou nom) recherché : Il peut être voyageur

1	2	3	4	5	6