



Municipalité de  
Deschambault-Grondines  
MRC de Portneuf



## AVIS PUBLIC ASSEMBLÉE PUBLIQUE DE CONSULTATION

Aux personnes intéressées par deux projets de règlement modifiant le règlement de zonage N°125-11 de la Municipalité de Deschambault-Grondines.

AVIS PUBLIC est donné de ce qui suit :

1. Lors d'une séance tenue le 8 mai 2023, le conseil de la Municipalité de Deschambault-Grondines a adopté les deux projets de règlement suivants :

- Premier projet de règlement modifiant le règlement de zonage N°125-11 afin de l'actualiser avec les modalités introduites dans la nouvelle loi provinciale sur l'hébergement touristique :
  - o Ce projet de règlement a pour objet d'actualiser la terminologie, la classification des usages ainsi que certaines modalités relatives aux établissements d'hébergement touristique apparaissant au règlement de zonage;
  - o Ce projet de règlement contient des dispositions susceptibles d'approbation référendaire qui concernent l'ensemble des zones du territoire de la municipalité.
- Projet de règlement modifiant le règlement de zonage N°125-11 afin d'intégrer de nouvelles modalités applicables à l'intérieur de certaines zones industrielles :
  - o Ce projet de règlement vise à inciter les entreprises implantées dans les zones à vocation industrielle (Ia, Ic et Ie) à se doter d'une enseigne commerciale qui respecte les exigences de la réglementation et qui est visible de la voie publique;
  - o Ce projet de règlement ne contient pas de dispositions susceptibles d'approbation référendaire.

2. Une assemblée publique de consultation portant sur ces deux projets de règlement se tiendra le lundi 12 juin 2023 à 20 heures, au Centre des Roches situé au 505, chemin Sir-Lomer-Gouin, à Deschambault-Grondines. Au cours de cette assemblée, lesdits projets de règlement seront expliqués et le conseil entendra les personnes intéressées qui désirent s'exprimer relativement à ceux-ci.

3. Ces projets de règlement peuvent être consultés sur le site internet de la municipalité (<https://deschambault-grondines.com/>) et une copie de ceux-ci peut être remise à toute personne intéressée qui en fait la demande à l'adresse courriel suivante : [info@deschambault-grondines.com](mailto:info@deschambault-grondines.com).

4. Ces projets de règlement ainsi que l'illustration détaillée des zones concernées par ceux-ci peuvent également être consultés au bureau municipal situé au 120, rue Saint-Joseph, Deschambault-Grondines, pendant les heures d'ouverture du bureau, soit du lundi au jeudi de 9 h à 12 h et de 12 h 30 à 16 h 15 ainsi que le vendredi de 9 h à 12 h.

DONNÉ À DESCHAMBAULT-GRONDINES, CE 31<sup>e</sup> JOUR DE MAI 2023.

Karine St-Arnaud, directrice générale et greffière-trésorière

Dans le

**COURRIER**  
DE PORTNEUF

la communauté est  
**valorisée!**

Faites-nous parvenir  
vos événements à  
[redaction@courrierdeportneuf.com](mailto:redaction@courrierdeportneuf.com)

## Appel d'offres

### DE SERVICES PROFESSIONNELS

Le CENTRE DE SERVICES SCOLAIRE DE PORTNEUF invite les entrepreneurs généraux et les entreprises spécialisées à soumettre leurs services pour des travaux à effectuer dans ces immeubles sur une base horaire.

ENGAGEMENT DE SERVICES SPÉCIALISÉS SUR BASE HORAIRE,  
CONTRATS À COMMANDE DANS LES DISCIPLINES SUIVANTES :

- A- ÉLECTRICITÉ
- B- MENUISERIE
- C- PLOMBERIE-CHAUFFAGE
- D- PEINTURE
- E- NETTOYAGE DES SYSTÈMES DE VENTILATION
- F- CÂBLAGE INFORMATIQUE ET RÉSEAUTIQUE

Vous pouvez demander un exemplaire PDF du devis/cahier à charge et du cahier de soumission ainsi que toutes autres informations supplémentaires nécessaires à l'adresse courriel [ressmat@cssportneuf.gouv.qc.ca](mailto:ressmat@cssportneuf.gouv.qc.ca).

Les offres de services devront être envoyées par la poste identifiées comme suit et doivent être reçues avant le **14 juin 2023 à 13h30** heure locale :

**CENTRE DE SERVICES SCOLAIRE DE PORTNEUF**  
**Service des ressources matérielles 556-62000-2324 (service offert ex. : Peinture)**  
**Complexe Medway**  
**499, route 138, suite 206**  
**Donnacona (Québec) G3M 0A9**

L'ouverture des soumissions s'effectuera publiquement **14 juin 2023 à 13h30**, au même endroit,

Les soumissions seront évaluées en fonction de l'expertise des firmes et de leur capacité à fournir les services décrits dans le cahier des charges. Un contrat sera octroyé pour chaque discipline au plus bas soumissionnaire.

LE CENTRE DE SERVICES SCOLAIRE DE PORTNEUF ne s'engage à accepter ni la plus basse ni aucune des offres de services reçues.

**Frédéric Lajoie,**  
**Coordonnateur**  
**Service des ressources matérielles**

Centre  
de services scolaire  
de Portneuf  
**Québec**

>16227

## Quelles sont les conditions gagnantes pour la prise de votre tension artérielle?

Vous devez mesurer votre tension artérielle — ou, si vous préférez, « faire prendre votre pression » — prochainement? Voici quelques éléments à retenir pour que la procédure se déroule dans les meilleures conditions possibles.

### AVANT

Dans l'heure qui précède, évitez les stimulants (café, thé, boisson énergisante, décongestionnant, etc.). Si vous fumez, prenez votre dernière cigarette au moins 15 minutes avant de mesurer votre tension. Enfin, demeurez au repos durant environ 5 minutes. Ces précautions contribueront à ne pas fausser vos résultats.

### PENDANT

Que vous preniez vous-même votre tension ou que quelqu'un d'autre s'en charge, gardez en tête les consignes suivantes pour obtenir un résultat fidèle :

- Assoyez-vous confortablement en gardant le dos droit;
- Laissez vos jambes décroisées avec les pieds à plat sur le sol;
- Ne parlez pas et ne regardez pas la télévision ou votre téléphone;
- Remontez votre manche (ou portez un haut sans manches);
- Appuyez votre bras sur une sur-



Source : Textuel

- face ferme (ex. : table, bureau);
- Ajustez la hauteur du brassard afin que celui-ci se trouve au niveau du cœur;
- Mettez le brassard à 3 cm du pli de votre coude.

### TENSION ARTÉRIELLE 101

La tension (ou pression) artérielle est la mesure de la force qu'exerce le sang contre les parois des artères. Si la vôtre est de 120/80 mmHg (mmHg = millimètre de mercure), le nombre 120 représente la pression exercée lorsque le cœur se contracte (pression systolique), et

le nombre 80 correspond à la pression la plus basse, c'est-à-dire quand le cœur se relaxe (pression diastolique).

Cette mesure est essentielle pour savoir si vous faites de l'hypertension artérielle, qui constitue un facteur de risque majeur pour les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux (AVC), notamment. Vous avez des préoccupations à ce sujet? N'hésitez pas à consulter votre médecin!