

# INFO

# OMH



**Office Municipal  
d'Habitation**  
Maria-Chapdelaine

**ÉDITION PRINTEMPS / ÉTÉ 2026**

# **mot de l'intervenant**

**Il me fait plaisir de vous présenter la toute nouvelle édition de notre journal, réalisée avec beaucoup d'enthousiasme. En ce début d'année, permettez-moi de vous parler des activités qui ont eu lieu l'an dernier.**

**Nous avons encore augmenté l'inventaire des bacs de jardinage extérieur pour nos multiplex. Si vous pensez en avoir besoin, contactez-moi. Le jardinage gagne en popularité! D'ailleurs, pour les blocs avec des salles communautaires, il nous reste des VG-Tours disponibles.**

**Les soirées cinéma n'ont pas été à la hauteur de nos attentes. Vous vous rappelez sans doute que, les week-ends d'automne, il pleuvait ou faisait très froid. Nous prévoyons nous reprendre au printemps et à l'automne. Certains me demandent pourquoi pas l'été? Tout simplement parce qu'il fait noir trop tard.**

**Les distributions de nourriture avec Moisson sont très appréciées. Elles rassemblent des gens de tous les secteurs et nous participons tous ensemble à éviter le gaspillage alimentaire.**

**Le Noël des enfants et le souper des aînés ont connu une participation record! La promotion Cogeco a toutefois enregistré une baisse au niveau des inscriptions, mais nous nous reprendrons l'an prochain.**

**Pour ce qui s'en vient, nous sommes en train d'instaurer un local d'aide aux devoirs pour les jeunes du primaire du secteur Mistassini, rendu possible grâce à une généreuse subvention du Club Rotary.**

**Si vous souhaitez vous impliquer dans l'organisation, sachez que notre AGA aura lieu sous peu. Vous serez tous sollicités, et les personnes intéressées sont les bienvenues!**

# Activités 2025



Souper des aînés et Noël des enfants



# Végétours



**DISPONIBLE POUR LES IMMEUBLES AVEC ESPACE  
COMMUNAUTAIRE**

**Les végétours permettent de jardiner douze (12) mois par année  
et ce, dans le confort de nos salles communautaires.**



# Renouvellement du bail

La période de renouvellement de bail arrive à grand pas. Comme chaque année, vous devez faire parvenir votre rapport d'impôt provincial avec les relevés s'y rattachant ainsi que votre avis de cotisation provincial dès que vous le recevrez, et ce, pour tous les occupants du ménage de 18 ans et plus.

Lorsque nous aurons vos documents entre les mains, nous pourrons alors effectuer le calcul de votre renouvellement de bail pour la période du 1 juillet 2026 au 30 juin 2027. **La date limite est le 30 avril 2026.**

Si vous ne désirez pas renouveler votre bail, il est très important de nous aviser avant le **31 mars 2026 (3 mois d'avis)** par écrit ou en nous expédiant votre formulaire de demande de renseignements dûment complété à cet effet et signé.

**Prenez note que si vous faites faire vos rapports d'impôts par le Service Budgétaire, il est possible avec votre accord qu'il nous les envoie pour vous. Il s'agit là d'une manière simple, abordable et fiable de nous faire parvenir vos rapports d'impôts.**

**Service Budgétaire :**

**Adresse : 1230 Boul. Wallberg Suite 304, Dolbeau-Mistassini, QC G8L 1H2**

**Téléphone : 418-276-1211**



# Paieement du loyer

L'OMH Maria-Chapdelaine désire vous sensibiliser et vous rappeler qu'il est important de payer son loyer à temps dans les délais requis.

Le loyer n'est pas quérable. Ceci signifie que le personnel de l'OMH ne se rendra pas chez vous pour percevoir le loyer. Vous avez la responsabilité de vous assurer que votre paiement de loyer parvient à l'OMH pour le 1er jour du mois.

L'office vous offre deux façons de payer votre loyer :

1. Par paiement préautorisé (paiement automatique) tiré directement sur votre compte de banque le 1er jour de chaque mois. C'est la façon la moins coûteuse et la plus efficace de payer son loyer.
2. Directement au bureau de l'Office en chèque ou en argent comptant et ce, le premier jour ouvrable du mois.



# Retard de paiement

Selon l'article 1903 du code civil du Québec, le loyer est payable à l'avance, le premier jour du mois. L'office ne tolère pas les retards dans le paiement du loyer. Le défaut de paiement peut entraîner des procédures au tribunal administratif et, par le fait même, amener une résiliation du bail et une éviction du logement.

De plus, le Code civil prévoit que les frais judiciaires pour l'ouverture d'un dossier au Tribunal administratif sont facturés au locataire fautif. S'il vous arrivait exceptionnellement que vous prévoyiez être en retard pour le paiement de votre loyer, veuillez communiquer avec l'Office le plus tôt possible, afin de prendre une entente qui déterminera de quelle façon vous rattraperez votre retard.



# ÊTRE LOCATAIRE:

## LES BONNES PRATIQUES EN LOGEMENT

### PAYER SON LOYER

Un locataire ne peut pas cesser de payer son loyer, même s'il le fait dans le but de forcer son propriétaire à remplir ses obligations. Dans ce cas, il doit s'adresser au Tribunal administratif du logement.



### CHANGER LA DESTINATION DU LOGEMENT

Un locataire ne peut pas changer la forme ou la destination de son logement. Par exemple, il ne peut pas le transformer en :

boutique / restaurant / entrepôt / salon de coiffure / garage / etc. Également, il ne peut pas l'utiliser pour faire de la location AirBnB



### ANIMAUX

Les seuls animaux domestiques autorisés sont les chiens, chats, oiseaux, poissons, tortues et rongeurs domestiques.

Le règlement permet soit **un chat** ou **un chien** de petite taille (15 à 40 cm). Ce dernier doit toujours être en laisse et ce, derrière le bâtiment ou le logement. Il est interdit de laisser un animal faire ses besoins naturels sur les balcons. À chaque fois qu'il fait ses besoins naturels à l'extérieur, le propriétaire **doit aussitôt** les ramasser.



### SOUS-LOUER

Le locataire d'un logement à loyer modique ne peut sous-louer le logement ou céder son bail.

### INSULTER SON PROPRIÉTAIRE

Un locataire ne peut insulter son propriétaire ou encore le discréditer sur les réseaux sociaux.



### TROUBLER LA JOUISSANCE

Un locataire qui trouble la jouissance paisible des lieux, pourrait voir son bail se résilier. On peut troubler la jouissance de plusieurs façons:

- Injurier ou menacer d'autres locataires
- Faire du bruit excessif
- Intimider ou harceler
- et plus encore!



### UTILISER LE LOGEMENT AVEC PRUDENCE ET DILIGENCE

L'obligation d'utiliser avec prudence et diligence comporte celle de prendre soin du logement, de l'entretenir afin de ne pas le détériorer. De s'assurer qu'il n'y aura pas d'usure prématuré par un usage abusif.



### REMETTRE LE LOGEMENT EN BON ÉTAT

Le locataire est tenu, à la fin de son bail, de remettre le logement dans l'état qu'il l'a reçu. Par contre, il n'est pas tenu des changements résultant de l'usure normal.



### RESPECTER LES RÈGLEMENTS DE L'IMMEUBLE

Le propriétaire est tenu de remettre, avant la signature du bail, un exemplaire du règlement d'immeuble.

Après la signature du bail, le locataire est tenu de respecter l'ensemble des règlements.

### PERMETTRE L'ACCÈS AU LOGEMENT

La Loi oblige à donner accès à son logement au propriétaire pour effectuer les travaux, le faire visiter ou vérifier l'état des lieux. Le propriétaire doit toutefois utiliser ce droit de façon raisonnable



### AVISER DES DÉFECTUOSITÉS QUI AFFECTENT LE LOGEMENT

En cas de défectuosité (plomberie, chauffage, sinistre, etc.), le locataire est tenu d'en aviser le propriétaire rapidement. S'il ne le fait pas, il pourrait être accusé de ne pas utiliser son logement avec prudence et diligence et en subir les conséquences que cela implique.



### QUITTER SON LOGEMENT

Le locataire doit, lorsque le bail est résilié ou qu'il quitte le logement, laisser celui-ci libre de tous effets autres que ceux du propriétaire.





# Intimidation à l'intérieur des HLM, oui ça existe !

L'intimidation est partout, même entre voisins.

Les formes d'intimidation les plus souvent observées sont la violence verbale, souvent sous forme de commérage, et l'appropriation abusive des espaces communs, notamment des équipements communs, salles de lavage et de la salle communautaire.

En quoi consiste la violence verbale ?

-Parler dans le dos des autres

-Lancer des cancans (fausses rumeurs) au sujet d'une personne

-Menacer et invectiver quelqu'un (crier après)

-Ridiculiser une personne en public sachant que la personne fera rire d'elle

L'appropriation des lieux : C'est quand des locataires se permettent de s'approprier les espaces communs de l'habitation. Où que des locataires essaient de tout contrôler ce qui se passe dans l'HLM.

L'intimidation a des impacts négatifs sur les individus qui en sont victimes :

-Grand sentiment d'impuissance vis-à-vis de l'intimidation

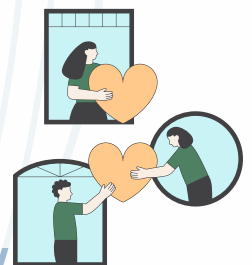
-se sent obligé de changer sa façon d'être ainsi que ses habitudes de vie

-Stress, angoisse ou anxiété viennent qu'à faire partie de leur quotidien

-perte de confiance en soi

- peut engendrer de la détresse psychologique allant même jusqu'à la dépression

Comme l'intimidation a pour effet de blesser et d'isoler les gens qui en sont victimes, l'OMH Maria-Chapdelaine veut tout mettre en place pour que chacun puisse profiter pleinement de leur logement de façon sécuritaire, dans une ambiance de bonne entente. Nous prenons cela très à cœur et chacun d'entre nous devrait appliquer la **TOLÉRANCE ZÉRO** ! Si vous êtes victime ou encore vous êtes témoin d'intimidation appelez-nous. Pour le bien-être de tous : **DÉNONCER**



# Vivre en communauté

**Vous savez qu'il n'est pas toujours facile de vivre en communauté et que parfois, cela peut être dérangement de vivre avec plusieurs voisins à proximité. En tant que locataire en HLM, il faut être conscient de sa responsabilité civile et se donner les instruments nécessaires pour instaurer le bon voisinage. Afin que vous puissiez profiter d'un environnement de vie agréable, avoir de bonnes relations avec vos voisins ou les autres locataires de l'immeuble et que les règlements de l'Office soient respectés, voici quelques conseils permettant de favoriser l'harmonie et d'éviter les situations de conflits.**



## **QUOI FAIRE ?**

- \* Respectez la tranquillité, la vie privée et le sommeil des autres;**
- \* Prenez garde aux bruits (panneaux d'armoires, portes, bruits de pas, musique, etc.);**
  - \* Pour les immeubles multi logements :**
- Vous avez à partager des aires communes (stationnements, salles de lavage, terrains extérieurs, salons communautaires, corridors et escaliers) et tous les locataires peuvent y accéder;**
- \* Collaborez à maintenir la propreté et le calme des lieux;**
- \* Faites preuve de tolérance ;**
- \* Écoutez la télévision, la radio ou de la musique à un volume raisonnable le jour et pensez à le diminuer à partir de 22h00 le soir;**
- \* Pour des raisons d'hygiène et d'odeur, il est défendu de laisser des ordures dans les aires communes. Déposez vos ordures dans les contenants extérieurs prévus à cette fin ;**
- \* Entretenez le terrain, rangez les jouets, les vélos, les chaises, etc.**

# Visite annuelle

**Un locataire peut-il refuser au locateur l'accès à son logement dans le cadre de l'inspection annuelle?**

**Non. Un locateur a le droit d'avoir accès au logement qu'il loue à un locataire afin d'en vérifier l'état. Il doit, à cette fin, donner au locataire un préavis verbal ou écrit d'au moins 24 heures et cette visite doit avoir lieu entre 9 heures et 21 heures (voir les articles 1931 et 13932 du code civil du Québec).**

**Ce droit doit évidemment être utilisé de bonne foi et de manière raisonnable. En cas de refus injustifié d'un locataire de donner accès à son logement, l'Office Municipal d'Habitation peut demander au tribunal administratif d'émettre une ordonnance d'accès au logement.**

**De plus, cette intervention peut permettre à l'OMH d'offrir des services visant l'amélioration de la qualité de vie pour ses locataires.**





# Le syndrome de Diogène: mieux comprendre pour mieux aider

Le syndrome de Diogène est un trouble du comportement qui touche surtout les personnes vivant seules ou en situation de vulnérabilité. Il se manifeste par un laisser-aller important dans l'entretien du logement, une accumulation excessive d'objets ou de déchets, ainsi qu'un isolement social marqué. Il ne s'agit pas simplement de désordre : c'est un problème de santé qui nécessite compréhension et soutien.

**Comment reconnaître ce syndrome ?** Les personnes atteintes peuvent :

- accumuler au point d'encombrer les pièces ;
- négliger l'hygiène personnelle ou domestique ;
- refuser l'aide extérieure ;
- s'isoler de leur entourage.

Ces comportements ne sont pas volontaires. Ils sont souvent liés à la dépression, un choc émotionnel, un trouble anxieux ou des difficultés cognitives.

**Pourquoi cela arrive-t-il ?**

Le syndrome de Diogène peut apparaître suite à un événement bouleversant (deuil, perte d'autonomie, rupture) ou s'installer lentement au fil du temps. La personne peut perdre ses repères, son énergie ou sa motivation, jusqu'à ne plus être capable de gérer son environnement.

**Quels sont les risques ?** Un logement très encombré peut provoquer :

- des risques de chute ;
- des problèmes de santé liés à la saleté ou aux parasites ;
- un danger d'incendie ;
- un isolement encore plus profond.

**Comment agir avec respect ?**

Si vous pensez qu'un voisin vit cette situation, la bienveillance est essentielle. Le jugement ne fait qu'aggraver l'isolement. On peut :

- offrir une écoute sans pression ;
- proposer doucement de l'aide ;
- signaler la situation à un intervenant communautaire si la sécurité est compromise.

**En bref**

Le syndrome de Diogène est un trouble sérieux, mais avec du soutien et de la compréhension, il est possible d'aider les personnes touchées à retrouver un environnement plus sécuritaire et une meilleure qualité de vie.



# Rappel règlement sur les animaux



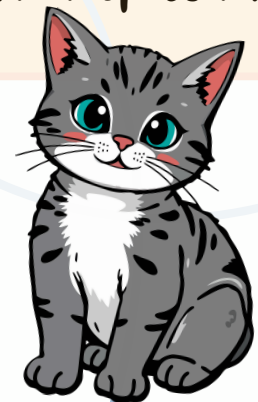
**Suite à nos visites annuelles, nous avons constaté une hausse de non-respect du règlement sur les animaux. Nous souhaitons donc vous faire un rappel!**

- 1. Un seul animal domestique est autorisé;**
- 2. Il est important de déclarer chaque animal qui réside avec vous;**
- 3. Le locataire est responsable de tous bris causés par son animal;**
- 4. Il est de votre responsabilité de ramasser les besoins naturels de votre animal au fur et à mesure;**
- 5. Il est interdit de laisser votre animal faire ses besoins sur les balcons.**

**Nous sommes heureux de vous laisser la chance d'avoir des animaux domestiques, mais il est important de bien respecter les règlements qui s'y rattachent pour s'assurer de bon voisinage humain-animal.**

**Notez que nous prenons les mesures nécessaires afin de faire respecter les règlements.**

**Merci de votre collaboration!**



# Pratique d'évacuation d'incendie dans nos multiplex

**Nous procéderons à la pratique d'évacuation incendie au courant des prochains mois.**

**Lorsque l'alarme incendie de votre immeuble sonne, nous demandons à chacun de quitter son logement calmement et de se rendre au point de rencontre, soit le stationnement.**

**Une fois rendues au stationnement, les personnes responsables s'assureront que tout le monde est sorti.**

**Si certains éprouvent des difficultés de déplacements, demandez l'aide pour vous aider ou sortez sur votre balcon et les pompiers s'assureront de vous évacuer en toute sécurité.**

**Il est très important de faire ces pratiques afin que chacun sache quoi faire en cas d'incendie. Le but de cet exercice est de s'assurer de votre sécurité. Profitez de cette occasion pour changer les piles de votre détecteur de fumée.**





# Procédure à suivre en cas d'incendie

1. Le plus important, **“DEMEURER CALME”**
2. Appeler le service d'urgence **“9-1-1”**
3. Évacuer toutes les personnes du logement le plus rapidement possible et rassemblez-vous dehors au même endroit
4. Assurez-vous d'être certain qu'il ne reste personne à l'intérieur
5. Communiquer avec l'OMH Maria-Chapdelaine au **(418)-276-8027**

Il est **“EXTRÊMEMENT IMPORTANT”** de vérifier vos détecteurs de fumée au moins 2 (deux) fois par année, soit lors des changements d'heure au printemps et à l'automne.

**Les piles achetées au magasin à 1\$ sont à éviter!!**

# MISE EN GARDE

## L'arnaque amoureuse

Les fraudeurs emploient des moyens de plus en plus sophistiqués pour cibler leurs victimes. Ils recourent en nombre croissant aux médias sociaux et aux sites de rencontre pour attirer des victimes potentielles qui sont à la recherche de relations amicales ou amoureuses. Une fois la confiance gagnée, ils réclament de l'argent pour investir. Les fraudeurs s'en prennent à des personnes de tous les âges et milieux démographiques – nul n'est à l'abri, toutefois, les personnes seules ou plus isolées, comme les aînés, peuvent être davantage ciblées.

Les réseaux sociaux ainsi que les sites et applications de rencontre aident de nombreuses personnes à briser l'isolement et à nouer de nouvelles amitiés. Bien que les rencontres en ligne puissent mener parfois à des relations enrichissantes, elles peuvent aussi servir, pour les fraudeurs, à cibler des victimes potentielles.

## L'hameçonnage

L'hameçonnage consiste souvent en l'envoi de courriels ou de messages textes qui ressemblent à s'y méprendre à ceux que pourraient expédier des entreprises, des institutions financières et des organismes gouvernementaux légitimes.

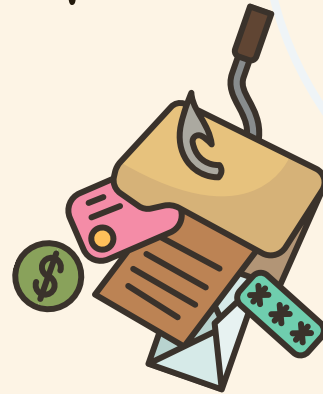
Qu'il s'agisse de l'annonce d'un remboursement d'impôt, d'un gain à une loterie ou d'une communication selon laquelle votre compte bancaire a été piraté, ces messages n'ont qu'un seul but : soutirer des renseignements personnels et financiers confidentiels, comme un numéro d'assurance sociale (NAS), un numéro de carte de crédit, ou encore un numéro d'identification personnel (NIP). Avec ces informations, les fraudeurs peuvent agir rapidement et extorquer des sommes importantes à leurs victimes.

Ne donnez pas suite à un courriel ou un texto non sollicité sans vous assurer de son authenticité. Si vous croyez devoir répondre à un tel message demandant des renseignements personnels, utilisez les coordonnées que vous possédez déjà.

# MISE EN GARDE

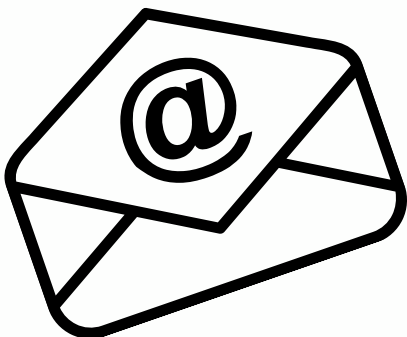
**Surtout, n'utilisez pas les coordonnées fournies dans le courriel ou le texto et ne cliquez pas sur les hyperliens proposés.**

**Vous pourriez également recevoir un appel non sollicité d'un inconnu vous demandant des renseignements personnels. Les mêmes règles de prudence s'appliquent. Mettez rapidement fin à l'appel. Si vous croyez devoir donner suite à l'appel, utilisez les coordonnées que vous possédez déjà pour rappeler. N'utilisez pas le numéro de téléphone que l'inconnu pourrait vous donner.**



**Nous remarquons que certains locataires reçoivent des courriels leur mentionnant que leur logement n'est pas acquitté correctement avec un lien pour finaliser le paiement.**

**Prenez note que notre système de recouvrement est personnalisé et discret. Si vous doutez, communiquez avec nous directement au bureau.**





# Message pour aider nos préposés à l'entretien

**Un petit mot pour vous sensibiliser au travail de nos dévoués préposés à l'entretien. Ils sont vaillants, débrouillards, compétents, sympathiques et polis... mais ils n'ont pas de mémoire infallible!**

**Pour nous aider à mieux vous servir, nous vous demandons de communiquer avec le bureau lorsque vous constatez un bris. Il est toujours correct d'en parler aux préposés, mais comme ils couvrent un grand territoire et effectuent plusieurs tâches dans une même journée, l'information peut parfois se perdre.**

**En appelant directement au bureau, un bon de travail sera émis et pris en charge rapidement par notre équipe.**

**Merci de votre collaboration!**

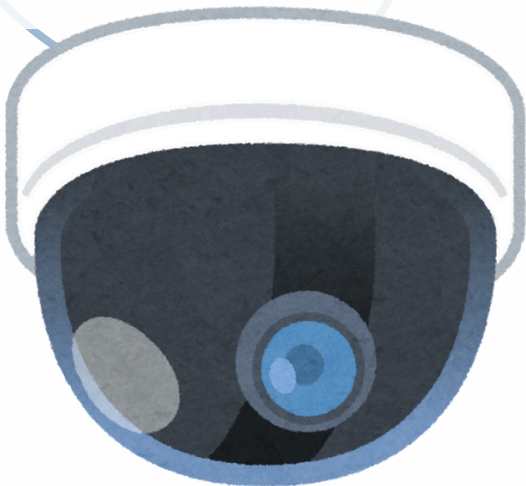


# **\*\*Nouveau règlement\*\***



## **CAMÉRA SURVEILLANCE**

**Il est strictement interdit d'installer une caméra ou tout autre système de surveillance dans les logements de l'OMH Maria-Chapdelaine de même que sur les immeubles ou terrains à moins d'avoir obtenu, au préalable, l'autorisation écrite.**



# En bref

## Page Facebook

Saviez-vous que l'Office Municipale d'Habitation Maria-Chapdelaine dispose d'une page Facebook. Nous vous invitons à joindre la page afin de recevoir plein d'information pertinente et de pouvoir communiquer avec nous plus facilement. Au plaisir!

## Stationnement sur les pelouses

Nous tenons à vous rappeler qu'il est strictement défendu de stationner un véhicule sur la pelouse, en hiver comme en été, ou autrement, les dommages seront au frais du locataire.

## Ide2em

Connaissez-vous le programme Initiative de développement durable, d'entraide et de mobilisation? C'est un programme qui vise à offrir du soutien financier aux OMH ou aux Associations de locataires afin de réaliser des projets qui répondent aux besoins des locataires afin de réaliser des projets qui répondent aux besoins des locataires et qui a un impact positif sur l'économie, le social et l'environnement. Alors si vous avez des idées, communiquez avec Eric Simard ou les membres de l'Association des locataires et il nous fera plaisir de prendre en compte vos idées.

## Grand ménage des cours

Avec l'arrivée du printemps, on en profite souvent pour faire notre grand ménage intérieur et extérieur. Nous demandons à chaque locataire des différentes municipalités de tenir les lieux le plus propre possible (Exemple : mettre les mégots de cigarettes dans un cendrier, ramasser les excréments de chien au fur et à mesure, mettre les vidanges immédiatement dans les poubelles pour éviter que les animaux les éventrent et qu'il y ait des déchets éparpillés.

## Climatiseur

Les périodes de canicule débuteront bientôt. Alors si vous prévoyez acquérir un climatiseur il ne faut pas oublier de le déclarer. Nous vous demandons d'ailleurs de réaliser l'installation de façon sécuritaire. De plus, tel que stipulé dans les règlements de l'Office, 5\$ seront ajoutés mensuellement à votre loyer.

## Thermopompe

Dans nos multiplex, nous avons des thermopompes d'installées afin d'avoir une pièce climatisée afin de contrer les canicules à venir. Par contre, il est important de laisser la porte fermée, car les appareils ne sont pas assez puissants pour climatiser un couloir au complet.

## Portes fermées

Malgré plusieurs avertissements au fil des derniers temps, certains locataires résidents dans les immeubles à logements multiples ont l'habitude de laisser la porte de leur logement, ainsi que celle des étages, ouvertes. Le règlement stipule que, selon les normes de sécurité et incendie, toutes les portes des immeubles à logements multiples doivent obligatoirement demeurer fermées, soit les portes des corridors, des salles communes et surtout les portes des logements. Nous comptons sur votre bonne collaboration.

## Foyers extérieurs

L'utilisation de foyer extérieur ou toutes autres installations pour faire des feux sont interdits sur les terrains de l'OMH.

## Les piscines

Pour des raisons de sécurité, toute installation de piscine est interdite, tant les hors-terre que les piscines gonflables.



# En bref

## Les pigeons

Nous vous demandons de ne pas nourrir les pigeons sur les propriétés de l'OMH. Ces oiseaux sont souvent porteurs de maladies, détruisent l'environnement et attirent les vermines.

## Toilette

Nous voulons vous rappeler qu'il y a certaines choses qui ne vont pas dans la toilette. Effectivement, nous constatons une hausse d'objets insolites qui se retrouvent dans vos toilettes. Les lingettes désinfectantes, les guenilles ainsi que fruits et légumes ne vont pas dans les toilettes.

Limitez celle-ci à sa fonction principale!

## Évier ainsi que les lavabos

Les éviers ou les lavabos ne sont pas munis de broyeur à déchet. Avec le temps ainsi que du laisser-aller, les déchets en décomposition s'accumulent contre les parois de la tuyauterie et à la longue, ces dernières s'obstruent. En conséquence, les tuyaux remplissent plus difficilement leur fonction première : évacuer des liquides. Afin d'éviter les désagréments inutiles, utiliser le bac brun pour disposer des restes de nourriture.

## Ordures ménagères

Ce message s'adresse à tous les locataires. Nous vous demandons de disposer de vos vidanges immédiatement lorsque vos sacs sont pleins et de le faire aux bons endroits. Ceux qui habitent dans des immeubles à loyers multiples, nous vous prions d'aller porter vos poubelles dans celles extérieures et non pas les laisser dans le corridor. De plus, assurez-vous que votre sac ne soit pas percé afin d'éviter des dépôts sur les planchers.

## Détecteur de fumée

Voici un petit rappel sur l'importance de vérifier les piles de vos détecteurs de fumée. C'est un petit geste d'une grande importance et qui peut sauver des vies. Si vous avez un détecteur défectueux ou qu'il vous en manque un (logement à étages), nous vous invitons à nous en informer le plus tôt possible afin de corriger la situation.

L'OMH a la responsabilité de placer des détecteurs de fumée dans chaque logement, mais il est de votre responsabilité de vérifier 2 fois par année l'état de la pile du détecteur et de la remplacer si nécessaire. Si vous n'êtes pas capable de faire cette opération vous-même, nous pouvons nous en charger, mais un montant de 25\$ vous sera demandé.

## Espace de stationnement

Afin d'éviter de recevoir des appels de gens mécontents, nous vous demandons de prendre le temps de vous stationner bien au centre de votre espace de stationnement, afin que chacun puisse disposer de l'espace nécessaire pour bien stationner sa voiture.

De plus, il est primordial d'utiliser le stationnement qui vous a été attribué. S'il advenait qu'une voiture soit stationnée à votre emplacement, essayez de trouver le propriétaire du véhicule pour lui demander de bien vouloir le déplacer. Si toutefois vous avez tenté de rejoindre la personne concernée et qu'il n'y a pas eu de réponse de sa part, communiquez avec nous (ayez le modèle, couleur ainsi que le numéro de plaque) afin que nous puissions trouver une solution.

## Moisissures

Nous voulons vous rappeler l'importance de faire attention aux moisissures. Vous savez qu'elles sont nuisibles pour votre santé et pour l'état de votre logement. Il est souvent possible d'éviter leur présence en posant les gestes suivants :

1. Faire fonctionner les ventilateurs lorsque l'on cuisine, que l'on prend notre douche et même lorsque l'on fait la lessive.
2. S'assurer que le tuyau de la sècheuse est bien raccordé à la sortie extérieure.
3. Vider et nettoyer régulièrement le bac du déshumidificateur.
4. Nettoyer régulièrement le tour de votre enceinte de bain après utilisation et le tour de vos fenêtres lorsqu'il y a de l'humidité.



# Recettes

## Pâtes au bœuf haché et aux fromages

Portions 4

Préparation 15 min

Cuisson 40 min

Congélation Non Ingrédients



### Préparation

- 1 paquet de 340 g (12 oz) de nouilles aux œufs torsadées sèches
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre
- 1 lb (450 g) de bœuf haché
- 1 gros oignon, haché finement
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 2 tasses (500 ml) de lait
- 2 tasses (500 ml) de bouillon de bœuf (ou de bouillon de poulet)
- 1 c. à soupe (15 ml) de pâte de tomates
- 1 c. à soupe (15 ml) de mélange d'épices pour chili
- 1 pincée de chili broyé (ou un peu plus, si désiré)
- 2 c. à thé (10 ml) de sucre blanc
- 2 c. à thé (10 ml) de sauce soya
- 2 c. à soupe (30 ml) de fécule de maïs
- 1 1/2 tasse (375 ml) de Gouda d'ici, râpé
- 1 1/2 tasse (375 ml) de Cheddar d'ici orangé, râpé
- Sel et poivre du moulin

Faire cuire les pâtes en suivant les indications sur l'emballage. Égoutter et rincer à l'eau froide. Dans une grande casserole, à feu moyen-vif, faire fondre le beurre. Ajouter le bœuf. Faire cuire en remuant souvent et en défaisant la viande en morceaux jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Ajouter l'oignon et l'ail. Poursuivre la cuisson en remuant souvent pendant 4 minutes. Saler et poivrer. Ajouter le lait, la moitié du bouillon de bœuf (250 ml [1 tasse]), la pâte de tomates, les épices, le sucre et la sauce soya. Bien mélanger. Baisser le feu à moyen-doux. Faire cuire à petits bouillons en remuant de temps à autre pendant 10 minutes. Dans un petit bol, mettre le bouillon de bœuf restant (250 ml [1 tasse]) et la fécule de maïs. Mélanger jusqu'à ce que la fécule soit bien délayée. Ajouter à la casserole. Faire cuire en remuant de temps à autre pendant 4 minutes. Ajouter les fromages. Mélanger jusqu'à ce qu'ils soient complètement fondus. Ajouter les nouilles. Bien mélanger. Saler et poivrer, au besoin. Notes Un seul type de fromage peut être utilisé.

Accompagnement suggéré : salade colorée.

# Recettes

## Boulettes de porc et bacon, sauce crémeuse à l'érable, au romarin et aux échalotes

Donne environ 30 boulettes

### Ingrédients

#### Boulettes

- 450 g (1 lb) de porc haché
- 125 ml (1/2 tasse) de bacon, cuit et haché
- 1 œuf
- 185 ml (3/4 tasse) de chapelure italienne
- 80 ml (1/3 tasse) de persil frais, haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- 15 ml (1 c. à soupe) d'herbes salées du Bas-du-Fleuve ou 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 5 ml (1 c. à thé) de sriracha
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon
- Poivre du moulin
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive (pour la cuisson)

#### Sauce

- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 4 gousses d'ail, hachées
- 250 ml (1 tasse) d'échalotes françaises, ciselées
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de flocons de chili broyé
- 5 branches de romarin frais
- Sel et poivre du moulin
- 80 ml (1/3 tasse) de sirop d'érable
- 185 ml (3/4 tasse) de vin blanc sec
- 375 ml (1 1/2 tasse) de crème à cuisson 15 %

### Préparation

1. Dans un bol, déposer tous les ingrédients des boulettes (sauf l'huile d'olive), mélanger avec les mains, puis former des boulettes compactes d'environ 3 cm (1 po) de diamètre.
2. Dans une sauteuse, chauffer l'huile d'olive à feu moyen, puis colorer les boulettes pendant environ 1 min de chaque côté. Retirer du feu, puis réserver.
3. Dans la même sauteuse, chauffer le beurre, puis faire suer l'ail et les échalotes françaises à feu doux avec les flocons de chili et le romarin environ 4 min ou jusqu'à ce que les échalotes françaises soient translucides. Saler et poivrer.
4. Ajouter le sirop d'érable, puis faire caraméliser pendant 2 min en remuant de temps à autre.
5. Augmenter le feu à moyen et, lorsque la sauteuse est bien chaude, déglacer avec le vin blanc en raclant bien le fond. Laisser réduire pendant 1 min.
6. Incorporer la crème en remuant, puis ajouter les boulettes lorsque la sauce commence à frétiler.
7. Laisser mijoter à feu doux environ 20-25 min ou jusqu'à ce que les boulettes soient cuites.
8. Rectifier l'assaisonnement de la sauce, au besoin, puis laisser reposer quelques minutes pour que la sauce épaississe. Servir sur un lit de purée de pommes de terre.





# Dessins

