© **Conception Graphique Simagré** ~ Photos : Hirondelle bicolore : **MDF** / Centre d'interprétation Becs et Jardins : **Sentier Urbain**



# NÉDÉLEC

DEPUIS 1910



© Photo : **Jonathan Boulet-Groulx**

## *Bienvenue à Nédélec*

Le conseil municipal et ses employés sont heureux de vous souhaiter la bienvenue chez-nous. Nous souhaitons que votre séjour soit des plus agréables. Profitez-en pour découvrir notre municipalité et ses attraits.

Nous espérons que vous serez nos ambassadeurs auprès de vos amis et familles.

Au revoir et à la prochaine!

## *Welcome to Nédélec*

*The municipal council and its employees are happy to welcome everyone to their hometown. We hope that your stay with us will be a pleasant one. Take advantage of your time to discover our town and its attractions.*

*We hope that you will share your experience with family and friends.*

*Hope to see you soon!*



© Sentier écologique de Nédélec : **Municipalité de Nédélec**

**ATTRAITS ET SERVICES DISPONIBLES /**
***ATTRACTIONS AND SERVICES AVAILABLE* :**

- Sentier écologique du Témiscamingue (sentier pédestre / *Pedestrian path*)
- Centre d'interprétation Becs et Jardins (Sentier Urbain)
- Sentier de ski de fond / *Cross-country Skiing Trail*
- Parc municipal et halte municipale / *Municipal Park and Rest Area*
- Centre des Loisirs
- Patinoire / *Ice rink*
- Terrain de baseball / *Baseball field*
- Bibliothèque / *Library*
- École primaire St-Louis (gymnase) / *St-Louis School (Gymnasium)*
- Bureau municipal / *Municipal Office*
- Bureau de poste / *Post Office*
- Caisse populaire Desjardins
- 2 points de service au réseau WIFI **GIRAT** (bibliothèque et bureau municipal) / *2 points of service to the WIFI network (Library and Municipal Office)*



© Photo : Jonathan Boulet-Groulx



© Photo : Mathieu Dupuis

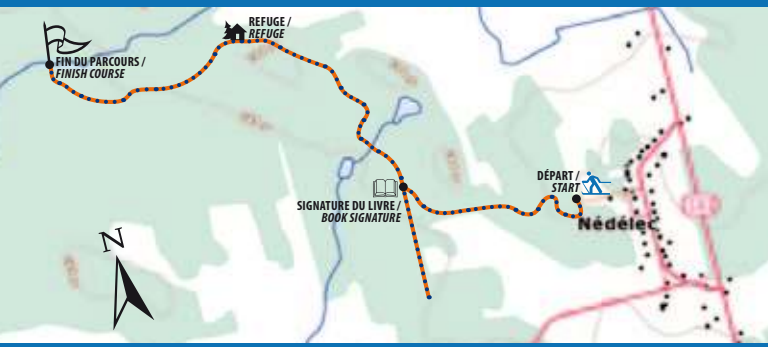
## PISTE DE SKI DE FOND | CROSS-COUNTRY SKIING TRAIL

Accessible par la rue du Collège ou au 551, chemin des Pins, la piste de ski de fond vous offre 8 km (aller-retour) de magnifiques sentiers boisés. Ce parcours linéaire à une voie passe de niveau facile dans la première portion à intermédiaire et vous offre une halte avec refuge et toilette sèche à environ 3 km du départ.

Il est possible d'emprunter l'équipement nécessaire auprès de Marielle et Alfred au 819-784-3331. Une cotisation annuelle est demandée au coût de 10 $ et payable à la Caisse Desjardins ou au bureau de poste. Prendre note que les animaux domestiques sont interdits. ***Venez vivre une expérience nature des plus paisibles!***

*Is accessible by the Street du Collège or at 551, chemin des Pins. The cross-country skiing trail offers 8 km (including return) of beautiful wooded trails. This linear course consists of one lane, the first part of the course is at an easy level then passing to intermediate level also offering a stop with shelter and outhouse about 3 km from the start.*

*It is possible to borrow the necessary equipment from Marielle and Alfred at 819-784-3331. An annual fee is requested at a cost of $ 10 and payable at the Caisse Desjardins or the post office. Please note that pets are not allowed.* ***Come experience nature more peacefully!***





© Photos : Sentier Urbain

## CENTRE D'INTERPRÉTATION BECS ET JARDINS

Durant la période estivale, le Centre d'interprétation Becs et Jardins est ouvert au public et des animateurs sont sur place afin offrir des visites éducatives. Le centre propose aux visiteurs des informations et un regard privilégié sur la faune ailée québécoise, sur les milieux humides, sur les espèces végétales indigènes et sur la protection des milieux naturels.

**Dimension sociale**

Le centre d'interprétation Becs et Jardins est aussi un milieu de formation et de travail adapté pour des jeunes en réinsertion socioprofessionnelle. Ils travaillent à produire et à distribuer des végétaux ainsi qu'à sensibiliser les visiteurs à l'environnement. Ce projet de formation en horticulture, donné à des personnes âgées entre 16 et 30 ans, vise à augmenter leur employabilité. Outre les notions de base en horticulture et le développement des habiletés sociales, la formation les amène à travailler en équipe, à bien communiquer au travail et à s'adapter à une structure hiérarchique d'entreprise.

**Centre jardin**

Becs et Jardins propose un centre jardin, ouvert au public, où sont cultivés et vendus arbres, arbustes, et vivaces.

*The Interpretation Centre Becs et Jardins will be open during the whole summer season. Animators will be on site to offer educational visits. The Center offers tourists various information regarding the different bird species found in the province of Quebec, their humid environment, the native vegetation and the protection of their natural habitats.*

***Social Dimension***

*The Interpretation Centre Becs et Jardins is also a training centre with suitable work for young adults in socio-professional reintegration. Their work consists of producing and distributing the plants and also increasing the public's awareness of the environment. This training project in horticulture, given to people between the ages of 16 and 30, aims at increasing their employability. Besides the basic notions of horticulture and the development in social skills, the training leads them to work in groups, to communicate well at work and to adapt themselves to a hierarchical business structure.*

***Garden Centre***

*The Garden Centre Becs et Jardins is open to the public. It allows the public to buy trees, shrubs and perennials grown on site.*







Guidés par une soixantaine de panneaux, venez découvrir les secrets de la flore locale d'une variété incroyable par le biais d'une randonnée dans notre sentier. Prenez une pause dans l'aire de pique-nique aménagé et profitez de la vue splendide de notre passerelle surplombant un plan d'eau. Tout au long de votre parcours, admirez le paysage s'offrant à vous tout en apprenant sur les diverses caractéristiques de ces végétaux dont nous vous présentons un très bref apercu...

Tarif : Entrée gratuite
Horaire : Accessible du printemps à l'automne.
Durée moyenne de la visite : 1 heure

*Guided by sixty panels, come discover the secrets of a wide variety of local flora while hiking our path. Take a break in the landscaped picnic area and enjoy the view of our amazing bridge overlooking a water pond. Throughout the course, enjoy the beautiful scenery while learning about the various features of these plants which we introduce a very brief glimpse of...*

*Rates: Free admission*
*Schedule: Spring thru fall*
*Average duration of a visit: 1 hour*

## Achillée ~ Mille-feuille ~ Herbe à Dinde ~ Herbe de Saint-Jean

**Propriétés :** Antiseptique, vermifuge, cicatrisante, antispasmodique, emménagogue, hémostatique et tonique.

## Yarrow

***Properties:*** *Antiseptic, vermifuge, healing, antispasmodic, emmenagogue, haemostatic and tonic.*



## Amélanchier Glabre ~ Petites Poires

**Propriétés :** Tonique et astringent. En compresse, le fruit aide à la cicatrisation des plaies.

## Glabrous Shadbush

***Properties:*** *Tonic and astringent. Compress the fruit to help heal wounds.*





## Aralie à Tige Nue ~ Salsepareille Algonquienne

**Propriétés :** Altérative, aphrodisiaque, anti-inflammatoire, antirhumatismale, carminative, cholestérolique, diaphorétique, diurétique, dépurative, émétique, émolliente, énergétique, hormonale, relaxante, stimulante, tonique.

## Sarsaparilla

***Properties:*** *Alterative, aphrodisiac, anti-inflammatory, anti-rheumatic, carminative, cholesterique, diaphoresis, diuretic, depurative, emetic, emollient, energizing, hormonal, relaxing, stimulant, tonic.*



## Asperge

**Propriétés :** Sédative du cœur, diurétique, apéritive, dépurative et laxative.

## Asparagus ~ Garden Asparagus

***Properties:*** *Sedative of the heart, diuretic, aperitif, depurative and laxative.*



## Bleuet ~ Airelle ~ Fausse Myrtille

**Propriétés :** Antidiabétique, anti-colibacille, anti-inflammatoire, antiseptique, astringent et rafraîchissant.

## Blueberry

***Properties:*** *Anti-diabetic, anti-colon bacillus, anti-inflammatory, antiseptic, astringent and refreshing.*

## Bourse à Pasteur ~ Bourse à Capucin

**Propriétés :** Hémostatique, astringente, tonique, stimulant circulatoire, régulateur du flux menstruel et hypotenseur.
**Avertissement :** Coagulante et ocytocique, à éviter en cas d'antécédents phlébites, de thrombose et pendant la grossesse. Cette plante est toxique à haute dose.



## Shepherd's Purse ~ Lady's Purse

***Properties:*** *Haemostatic , astringent, tonic, circulatory stimulant, regulates menstrual flow and hypotensor.*
***Warning:*** *Coagulant and ocytocic, not be used with phlebitis, thrombosis history or during pregnancy. This plant is toxic at high dosage.*

## Cassandre Caliculé ~ Chamedaphné Caliculé ~ Faux Bleuets

**Propriétés :** Antipyrétique et anti-inflammatoire.
**Avertissement :** Ne pas faire bouillir; ce procédé libère une toxine.

## Leather Leaf ~ Dwarf Cassandra

***Properties:*** *Antipyretic and anti-inflammatory.*
***Warning:*** *Do not boil; this procedure will release a toxin.*



## Chicorée Sauvage

**Propriétés :** Diurétique, laxative, dépurative, tonique, stomachique, cholagogue.

## Wild Chicory

***Properties:*** *Diuretic, laxative, depurative, tonic, stomachic and cholagogue.*



## Cornouiller du Canada ~ Quatre-temps ~ Rougets

**Propriétés :** Tonique, vermifuge, sédatif et diurétique.

## Dwarf Cornel ~ Bunchberry ~ Creeping Dogwood

***Properties:*** *Tonic, vermifuge, sedative and diuretic.*



## Épervière Orangée ~ Marguerite Rouge ~ Piloselle Orangée

**Propriétés :** Astringente, cholagogue, diurétique et tonique.

## Orange Hawkweed ~ Fox-and-Cubs ~ Grim-the-Collier

***Properties:*** *Astringent, cholagogue, diuretic and tonic.*



## Fraisier



**Propriétés :** Tonique, astringent, antidiarrhéique, calmant nerveux, antigoutteux, hémostatique, antirhumatismal, régulateur hépatique, dépuratif, diurétique et vulnéraire.

## Strawberry

***Properties:*** *Tonic, astringent, anti-diarrheic, calming for the nerves, anti-gout, haemostatic, anti-rheumatism, hepatic regulator, depurative, diuretic and woundwort.*

## Framboisier

**Propriétés :** Emménagogue, astringent, tonique, stimulant génito-urinaire et hormonal, dépuratif, hémostatique, antiseptique, antiémétique, cathartique, vasoconstricteur, antidiarrhéique, diurétique et laxative. Le fruit contient de la vitamine C et des sels minéraux.



## Raspberry ~ Red Raspberry

***Properties:*** *Emmenagogue, astringent, tonic, genito-urinary and hormonal stimulant, depurative, haemostatic, antiseptic, anti-emetic, cathartic, vasoconstrictor, anti-diarrheic, diuretic and laxative. The fruit contain vitamin C and mineral salt.*



## Gaillet ~ Vrai Gaillet

**Propriétés :** Dépurative, antispasmodique, galactogène, hypotenseur, diurétique, cholagogue et sédative.

## Yellow Bedstraw

***Properties:*** *Depurative, antispasmodic, galactogene, hypotensor, diuretic, cholagogue and sedative.*

## Iris Versicolore ~ Glaïeul Bleu ~ Iris des Jardins



**Propriétés :** Activateur de la circulation, anti-fermentatif, cholagogue, dépuratif, diurétique, expectorant, purgatif, cathartique et émétique.
**Avertissement :** Toxique lorsqu'on l'absorbe en grande quantité.

## Blue flag

***Properties:*** *Activates circulation, anti-fermentative, cholagogue, depurative, diuretic, expectorant, purgative, cathartic and emetic.*
***Warning:*** *Toxic when absorbed in large quantities.*

## Lotier Corniculé ~ Pied de Poule ~ Trèfle Cornu ~ Sabot de la Mariée

**Propriétés :** Sédatif nerveux et antispasmodique.

## Birdsfoot-Trefoil

***Properties:*** *Nervous sedative and antispasmodic.*



## Luzerne ~ Herbe à Bison ~ Herbe à Vache ~ Sainfoin

**Propriétés :** Tonique, diurétique, antiscorbutique, antirachitique, antihémorragique, anti-œdème et antidépresseur. Riche en vitamines A, C et B6, minéraux, magnésium, potassium et protéines.
**Avertissement :** Déconseillée en cas de maladies du système immunitaire.

## Alfalfa

***Properties:*** *Tonic, diuretic, anti-scorbutic, anti-rachitic, anti-haemorrhage, anti-oedema and anti-depressant. Rich in vitamin A, C and B6, minerals, calcium, magnesium, potassium and proteins.*
***Warning:*** *Not advised for people suffering from immune system diseases.*



## Maïanthème du Canada ~ Muguet

**Propriétés :** Indiquée dans les cas d'insuffisances cardiaques, l'angine de poitrine, les palpitations nerveuses et l'hydropisie.
**Avertissement :** Employer avec prudence car elle est toxique.

## Wild Lily-of-the-Valley ~ Canada Mayflower

***Properties:*** *Advisable for heart failure, angina, nervous palpitations and dropsy.*
***Warning:*** *Used with caution, as it is toxic.*



## Marguerite Jaune ~ Rudbeckie Hérissée

**Propriétés :** Antiseptique, dépurative, digestive, fébrifuge, astringent et diurétique.

## Yellow Daisy ~ Black-Eyed Susan

***Properties:*** *Antiseptic, depurative, digestive, febrifuge, astringent and diuretic.*



## Mélilot ~ Lotier ~ Trèfle des Mouches ~ Trèfle de Cheval ~ Trèfle d'Odeur



**Propriétés :** Antiseptique urinaire, désinfectant, anesthésique, calmant, sédatif, résolutif, collyre, diurétique, anti-inflammatoire, somnifère, antispasmodique, active la circulation veineuse et anticoagulant.
**Avertissement :** Bien séché la plante sinon produira une moisissure riche en coumarine; anticoagulant pouvant causer des hémorragies chez certaines personnes.

## Yellow Sweet Clover ~ Bird's Foot ~ Trefoil

***Properties:*** *Urinary antiseptic, disinfectant, anaesthetic, calming, sedative, resolving, collyrium, diuretic, anti-inflammatory, soporific, antispasmodic, activates blood circulation and anti-coagulant.*
***Warning:*** *Although the dried plant, otherwise it will produce a mould rich in coumarin; anticoagulant that could cause haemorrhaging in some people.*



## Menthe Poivrée ~ Baume Vert ~ Menthe Anglaise

**Propriétés :** Anti-inflammatoire, antispasmodique, tonique, fortifiante, digestive, analgésique, antipyrétique, anxiolytique, antioxydante (voir panneau d'interprétation pour plus de détails).

## Peppermint

***Properties:*** *Anti-inflammatory, antispasmodic, tonic, fortifying, digestive, analgesic, antipyretic, anxiolitic, antioxydant (see interpretive panel for details).*

## Molène ~ Cierge de Notre-Dame ~ Tabac du Diable ~ Bouillon Blanc



**Propriétés :** Expectorant, astringent, pectoral, diurétique, nutritif, antispasmodique, antalgique, narcotique, antiseptique, antitussif, calmant des bronches, antiviral, antibiotique, mucilagineux et sudorifique.

## Mullein ~ Our Lady's Flannel ~ Velvet Dock ~ Blanket Herb

***Properties:*** *Expectorant, astringent, pectoral, diuretic, nutritious, antispasmodic, analgesic, narcotic, antiseptic, cough medicine, calming the bronchi, anti-viral, antibiotic, mucilaginous and diaphoretic.*



## Muguet ~ Grelot ~ Grillet

**Propriétés :** Tonicardiaque et diurétique.
**Avertissement :** Employer avec prudence car elle est toxique.

## Lily-of-the-Valley

***Properties:*** *Cardio tonic and diuretic.*
***Warning:*** *Used with caution, as it is toxic.*

## Ortie ~ Petite Ortie ~ Ortie Brûlante

**Propriétés :** Reconstituante, diurétique, antirhumatismal, cholagogue, antidiabétique, antidiarrhéique et antihémorragique.

## Nettle

***Properties:*** *Energizing, diuretic, anti-rheumatism, cholagogue, anti-diabetic, anti-diarrheic and anti-haemorrhage.*



## Osmonde de Clayton ~ Osmonde Interrompue

**Propriétés :** Diurétique, laxative, vermifuge, cholagogue et expectorant.

## Interrupted Fern ~ Clayton's Fern

***Properties:*** *Diuretic, laxative, vermifuge, cholagogue and expectorant.*



## Pensée Sauvage ~ Violette Tricolore ~ Herbe de la Trinité ~ Violette des Champs

**Propriétés :** Dépurative, diurétique, décongestionnant, diaphorétique, tonique, cicatrisante et laxative.

## Wild Pansy ~ Heartsease ~ Johnny Jump Up

***Properties:*** *Depurative, diuretic, decongestant, diaphoretic, tonic, healing and laxative.*



## Plantain ~ Grand Plantain ~ Herbe aux Coupures ~ Queue de Rat

**Propriétés :** Astringent, cicatrisant et hémostatique.

## Plantain ~ Common Plantain ~ Greater Plantain

***Properties:*** *Astringent, healing and Haemostatic.*





## Prêle des Champs ~ Queue de Renard ~ Herbe à Écurer ~ Petite Prêle

**Propriétés :** Diurétique, hémostatique, cicatrisante et minéralisante.

## Field Horsetail ~ Common Horsetail

***Properties:*** *Diuretic, haemostatic, healing and mineralizing.*



## Prunelle Vulgaire ~ Brunelle ~ Petite Consoude

**Propriétés :** Carminatif, anti-inflammatoire, antipyrétique, antiseptique, antispasmodique, antiviral et astringent.

## Heal-All ~ Woundwort ~ Self-Heals

***Properties:*** *Carminative, anti-inflammatory, antipyretic, antiseptic, antispasmodic, antibacterial, antioxidant, antiviral and astringent.*



## Rhododendron du Canada

**Propriétés :** Antirhumatismal et antiarthritique.

## Rhodora

***Properties:*** *anti-rheumatism and anti -arthritis.*



## Rosier Sauvage ~ Églantier ~Gratte-Cul Rose de Chien ~

**Propriétés :** Feuille : tonique et cicatrisant. Fleur : laxatif, tonique, diurétique et vermifuge.

## Wild Rose

***Properties:*** *Leaf: tonic and healing. Flower: laxative, tonic, diuretic and vermifuge.*

## *Sabot de la Vierge ~ Cypripède ~ Soulier de Notre-Dame ~ Sabot de Vénus*

**Propriétés :** Tonique, stimulant, antispasmodique et diaphorétique.
**Plante très rare. Ne pas arracher la racine.**

## *Lady's Slipper ~ Moccassin Flower ~ Nerveroot ~ Noah's Ark*

***Properties:*** *Tonic, stimulating, antispasmodic and diaphoretic.*
***Very rare plant . Do not remove the root.***



## *Savoyane ~ Coptide du Groenland ~ Sabouillane ~ Sibouillane ~ Savoyene*

**Propriétés :** Tonique, antimicrobien, antibiotique, stomachique et antiscorbutique.

## *Gold Thread*

***Properties:*** *Tonic, antimicrobial, antibiotic, stomachic and antiscorbutic.*



## *Sorbier d'Amérique ~ Cormier ~ Maska*

**Propriétés :** Fruit : fortifiant, stimulant, diurétique, astringent et antiscorbutique.

## *Mountain Ash ~ American Ash*

***Properties:*** *Fruit: fortifying, stimulant, diuretic, astringent and antiscorbutic.*



## *Tanaisie Vulgaire ~ Herbes aux Vers*

**Propriétés :** Astringente, cicatrisante, tonique, émolliente, nutritive, dépurative, pectorale et adoucissante.

## *Common Tansy ~ Bitter Buttons*

***Properties:*** *Astringente, healing, tonic, emollient, nutritious, depurative, pectoral and softening.*



## Thé des Bois ~ Gaulthérie Couchée ~ Thé Rouge ~ Palonnier



**Propriétés :** Stimulant, antidiarrhéique, diurétique, antiseptique, antirhumatismal, anti-inflammatoire, expectorant, carminatif, tonique et laxatif.
**Avertissement :** Ne pas donner en tisane aux enfants de moins de 40 kilos, peut causer nausées et vomissements.

## Wintergreen ~ Checkerberry ~ Boxberry ~ Eastern Teaberry

***Properties:*** *Stimulating, anti-diarrheic, diuretic, antiseptic, anti-rheumatism, anti-inflammatory, expectorant, carminative, tonic and laxative.*
***Warning:*** *Do not give tea to children under 40 kilos, may cause nausea and vomiting.*

## Thé du Labrador ~ Thé Velouté ~ Lédon Sauvage ~ Romarin Sauvage ~ Lédon du Groenland



**Propriétés :** Analgésique, stupéfiant léger, diurétique, expectorant, pectoral, sudorifique, anti-inflammatoire, antiseptique, antitussif, analgésique, antispasmodique, régénérateur pour le foie et contient de la vitamine C.
**Avertissement :** Ne pas faire bouillir les feuilles plus de dix minutes, peut libérer un alcaloïde toxique.

## Labrador Tea ~ St. James's Tea

***Properties:*** *Analgesic, light narcotic, diuretic, expectorant, pectoral, deodorizer, anti-inflammatory, antiseptic, cough medicine, analgesic, antispasmodic, liver regeneration and contains vitamin C.*
***Warning:*** *Do not boil the leaves more than ten minutes, can release a toxic alkaloid.*



## Trèfle Rouge ~ Trèfle des Prés ~ Miel des Prés

**Propriétés :** Dépuratif, tonique et stomachique.
**Avertissement :** La prise orale peut déclencher des démangeaisons chez certaines personnes.

## Red Clover

***Properties:*** *Depurative, tonic and stomachic.*
***Warning:*** *Oral intake may trigger itching in some people.*



## Verge d'Or ~ Gerbe d'Or ~ Solidage du Canada

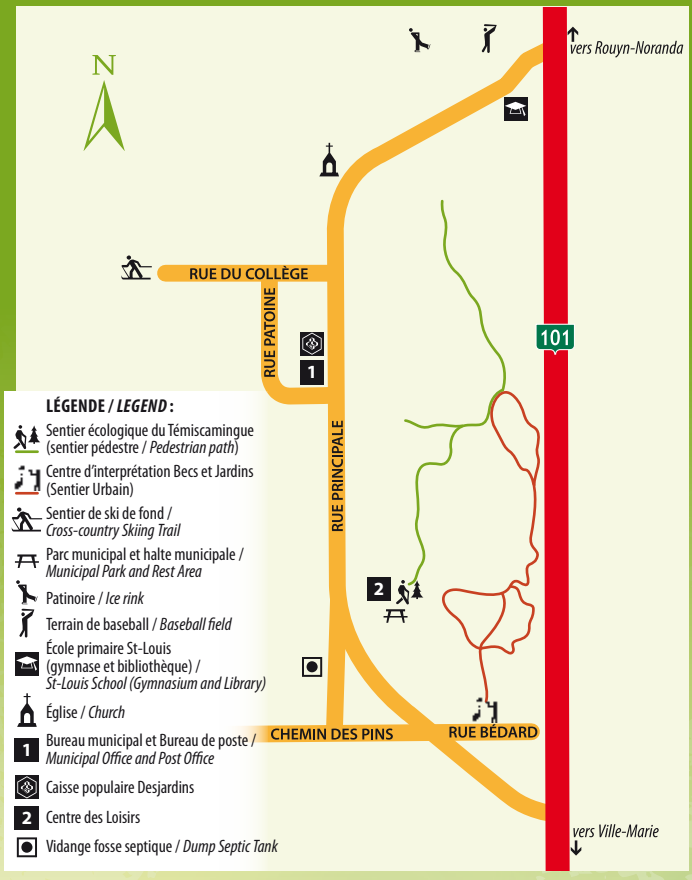
**Propriétés :** Draineur hépatique et rénal, antitoxique, diurétique, antiseptique, astringent, sédatif des voies urinaires, carminatif, diaphorétique et stimulant mucilagineux.

## Goldenrod

***Properties:*** *Hepatic and kidney drain, anti-toxic, diuretic, antiseptic, astringent, urinary tract sedative, carminative, diaphoretic and mucilaginous stimulant.*



© Sentier écologique de Nédélec : **Municipalité de Nédélec**





# MUNICIPALITÉ DE NÉDÉLEC

33, rue Principale, C.P. 70
Nédélec (Québec) J0Z 2Z0

Tél. : 819-784-3311
Téléc. / Fax : 819-784-2126
nedelec@mrctemiscamingue.qc.ca
www.municipalite.nedelec.qc.ca